

Trinkwasser für Kleinkinder



Liebe Eltern,

die Geburt Ihres Kindes ist für Sie und Ihre Familie ein großes Ereignis, zu dem auch wir Ihnen herzlich gratulieren. Ihnen und Ihrem Kind wünschen wir für die nächsten Wochen, Monate und Jahre alles Gute und vor allem Gesundheit.

Sie haben sich sicher schon auf Ihre Rolle als Eltern vorbereitet, sich mit anderen Eltern ausgetauscht, manches gelesen und sich auch schon Gedanken über die richtige Ernährung Ihres Kindes gemacht.

Zur gesunden Ernährung gehört vor allem das Trinken. In den ersten Monaten trägt das Stillen viel zum gesunden Wachstum Ihres Kindes bei. Später sind Sie jedoch auf Getränke angewiesen, und damit wird sich für Sie auch die Frage nach deren Qualität und Verträglichkeit für Ihr Kind stellen.

Ihr Trinkwasser ist eine hervorragende Grundlage für die Ernährung Ihres Kindes. In dieser Broschüre sagen wir Ihnen, warum das so ist.

Ihr Wasserversorgungsunternehmen

Wieviel Flüssigkeit braucht mein Baby?

Der Körper eines Säuglings besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Weil Ihr Baby für seine Körperfunktionen besonders viel Flüssigkeit benötigt und über die Haut viel Feuchtigkeit ausschwitzt, benötigt es täglich $\frac{1}{6}$ bis $\frac{1}{7}$ seines Körpergewichtes an Flüssigkeit. Die gesamte Flüssigkeitsaufnahme sollte deshalb bei einem Baby mit einem Gewicht von fünf Kilogramm zwischen 0,7 und 0,8 Liter pro Tag betragen.

Allerdings kommt es nicht nur auf die Menge der Flüssigkeit an, sondern auch auf dessen Qualität. Was sollte mein Baby trinken? Eignet sich Trinkwasser aus der Leitung zur Zubereitung von Säuglingsnahrung? Muß ich Trinkwasser abkochen oder braucht mein Baby ein spezielles, verpacktes Babywasser? Was bietet Trinkwasser meinem Kind? Wer gewährleistet mir die Qualität meines Trinkwassers?

Was sollte mein Baby trinken?

Ernährungsexperten raten: Babys und Kinder sollten ihren Durst mit zuckerfreien Getränken löschen, am besten mit

- Trinkwasser
- Tees mit Trinkwasser und ohne Zucker zubereitet oder
- im Verhältnis 1:1 mit Trinkwasser verdünnten Fruchtsäften.



Eignet sich Trinkwasser aus der Leitung zur Zubereitung von Säuglingsnahrung?

Ein gesunder, voll gestillter Säugling benötigt in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich Muttermilch. Zusätzliche Flüssigkeit ist nur notwendig, wenn der Säugling stark schwitzt, also an heißen Tagen oder bei Fieber.

Später, wenn Sie auf Säuglingsnahrung wie Fertigmilch und -brei oder Babytee zurückgreifen, können Sie diese jederzeit unbedenklich mit Trinkwasser zubereiten. Ein Abkochen ist grundsätzlich nicht erforderlich, wenn Sie das Wasser frisch aus der Leitung nehmen.

Was bietet Trinkwasser meinem Kind?

Für Babys sind kohlenstofffreie, zuckerfreie Getränke am besten geeignet, um den Durst zu löschen. Aber: Trinken dient nicht nur zum Löschen des Durstes,

sondern auch zur Aufnahme von Mineralien. Trinkwasser enthält von Natur aus für den Menschen lebenswichtige Mineralstoffe wie z. B. Calcium und Magnesium, und zwar in gesundheitsförderlichen Konzentrationen.

Calcium ist ein wichtiger Baustoff für unsere Knochen und Zähne. Auch für die Blutgerinnung ist es unentbehrlich. Trinkwasser kann davon bis zu 400 mg pro Liter enthalten.

Magnesium ist wichtig für Nerven und die Muskulatur. Magnesiummangel führt zu Muskelkrämpfen und zur Verengung von Arterien. Der Gehalt des Trinkwassers an Magnesium kann bis zu 50 mg pro Liter betragen.

Es gibt aber auch Mineralien, die Ihr Kind nicht in höheren Konzentrationen zu sich nehmen sollte: zum Beispiel Natrium, Chlorid und Sulfat. Achten Sie bei der Wahl des Getränkes auf diese Inhaltsstoffe besonders! Trinkwasser enthält sie gar nicht oder nur in für die Gesundheit absolut unschädlichen Mengen.

TIP: Auch stillende Mütter müssen viel trinken, etwa zwei Liter pro Tag. Trinkwasser ist dazu bestens geeignet. Und wenn Sie auf einen "Prickelspaß" nicht verzichten wollen, sollten Sie einen Trinkwasser-Sprudler ausprobieren. Dieser versetzt Ihr Trinkwasser mit viel oder wenig Kohlensäure. So können Sie jederzeit ein prickelndes und preiswertes Erfrischungsgetränk herstellen.

Wer gewährleistet mir die gute Qualität meines Trinkwassers?

Trinkwasser wird aus den natürlich vorhandenen Wasservorräten gewonnen: aus Grundwasser, Quellwasser und Oberflächenwasser. Die Wasserversorgungsunternehmen liefern Trinkwasser bis zu Ihnen nach Hause - 24 Stunden, rund um die Uhr. Alle Vorschriften für die Qualität und Beschaffenheit des Trinkwassers sind in der deutschen Trinkwasserverordnung festgelegt. Sie ist eine der strengsten Lebensmittelverordnungen überhaupt und hat weltweit Vorbildfunktion. Die Einhaltung der Grenzwerte der Trinkwasserverordnung gewährleistet ein Lebensmittel von hervorragender Qualität, das ein Leben lang getrunken werden kann.

Manche Eltern sorgen sich um den Nitratgehalt von Getränken. Die Trinkwasserverordnung legt bei Nitrat wie auch bei anderen unerwünschten Inhaltsstoffen Obergrenzen fest. Im Trinkwasser darf dieser 50 Milligramm pro Liter nicht überschreiten. Wasser mit Nitrat bis zu diesem Gehalt ist für Säuglinge unbedenklich.



TIP: Wenn Sie eine genaue und aktuelle Analyse Ihres Trinkwassers wünschen, wenden Sie sich einfach an Ihr örtliches Wasserversorgungsunternehmen.

Woran muß ich denken?

Trinkwasser ist ein Lebensmittel. Wenn Sie längere Zeit kein Trinkwasser benutzt haben (z.B. morgens oder nach einem Urlaub) empfehlen wir Ihnen, erst das abgestandene, "alte" Wasser ablaufen zu lassen. So haben Sie die Garantie, immer frisches, kühles und einwandfreies Trinkwasser zu genießen.

Wenn Sie in einem älteren Haus wohnen, in dem noch veraltete Hausinstallationen, z. B. aus Blei, vorhanden sind, wenden Sie sich an Ihren Installateur bzw. Hauseigentümer oder Ihr örtliches Wasserversorgungsunternehmen. Für gesundheitliche Auskünfte stehen Ihnen die örtlichen Gesundheitsämter zur Verfügung.

Noch Fragen?

Wenn Sie noch Fragen zur Qualität Ihres Trinkwassers haben, wenden Sie sich an Ihr örtliches Wasserversorgungsunternehmen.

Quelle: Bundesverband der Gas- und Wasserwirtschaft

