

Trinken ist wichtig, auch für Kinder



PERCY RIPPE
PHYSIOTHERAPIE

PHYSIOTHERAPIE

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

©eigene Dateien 2020/ 04321 gesund & aktiv lilly könig & percy rippe www.percy-rippe.de / www.af35.de

04321
GESUND & AKTIV

Trinken ist wichtig, auch für Kinder

Manche Kinder sind echte Vieltrinker, andere eher Trinkmuffel. Ist es also gar nicht so wichtig, wie viel ein Kind trinkt? Doch, es ist wichtig. Ernährungsexperten warnen immer wieder: Viele Kinder trinken zu wenig. Das ist ungesund und belastet zum Beispiel die Nieren.

Achten Sie daher darauf, dass Sie Ihrem Kind regelmäßig etwas zu trinken anbieten - am besten ungesüßten Früchte- oder Kräutertee (schwarzer oder grüner Tee ist wegen seines Koffeingehaltes nichts für Kinder) oder auch ein (bevorzugt stilles) Mineralwasser. Ist Ihr Kind noch im Baby- oder Kleinkindalter, sollten Sie Wasser mit dem Vermerk "Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung" kaufen.

Säfte enthalten von Natur aus etwas Zucker, Obstsaft außerdem Fruchtsäuren. Empfindliche Babys und Kleinkinder können auf diese mit Wundwerden reagieren. Wird viel Obstsaft getrunken, kann die Säure die Zähne angreifen, was im Verbund mit dem Zucker Karies begünstigt. Dennoch ist ein Glas/Fläschchen Saft zwischendurch in Ordnung. Schließlich hat Saft wertvolle Inhaltsstoffe, etwa Vitamine. Aber auch hier gilt: Bitte ohne zusätzlichen Zucker (Vorsicht, "Nektare" oder "Fruchtsaftgetränke" enthalten wenig Frucht und viel Zucker) und am besten 1:1 mit Wasser zur Schorle verdünnt. Sonst macht Saft auch viel zu schnell satt und Ihr Kind hat keinen Appetit mehr aufs Essen.

Tipp: Wenn Kinder ganz ins Spiel versunken sind, bemerken sie oft nicht oder zu spät, dass sie längst großen Durst haben - also nicht nur bei den Mahlzeiten, sondern auch zwischendurch etwas zu trinken anbieten.

Durst ist übrigens immer ein Alarmsignal: Der Flüssigkeitshaushalt ist bereits aus dem Gleichgewicht, schnelle Abhilfe tut Not. Erst recht bei kleinen Kindern, die regelrecht "heißlaufen" und Fieber entwickeln können, wenn sie zu wenig Flüssigkeit bekommen.

Wie viel Flüssigkeit braucht ein Kind?

Einen Teil seines Flüssigkeitsbedarfs stillt Ihr Kind auch über die Nahrung. Etwa, wenn es Obst, Gemüse, Soße oder Jogurt isst. Wie viel es darüber hinaus trinken sollte, hängt auch davon ab, wie heiß es ist und ob ein Kind krank ist. An heißen Tagen oder bei Fieber steigt der Flüssigkeitsbedarf stark an. Dann sollten Sie besonders darauf achten, dass Ihr Kind genug trinkt und ihm sehr oft etwas anbieten. Zu Ihrer Orientierung hier ein paar grundsätzliche Angaben dazu, wie viel Kinder normalerweise auf alle Fälle trinken sollten: Säuglinge, die noch voll mit der Flasche ernährt oder gestillt werden, brauchen normalerweise keine weitere Flüssigkeit. Ausnahme: Ihr Kind hat Fieber oder gar Erbrechen bzw. Durchfall. Dann müssen Sie unbedingt mit dem Arzt besprechen, ob es mehr zu trinken braucht und was sich eignet. Gerade im ersten Lebensjahr können großer Flüssigkeitsverlust oder Flüssigkeitsmangel schnell bedrohlich werden.

Größere Babys, die auf Beikost umsteigen und damit weniger flüssige Nahrung zu sich nehmen, sollten zwischendurch bereits etwas zu trinken bekommen (aus dem Fläschchen oder einem kleinen Becher).

Einjährige können bereits am Familientisch mitessen, das Fläschchen wird zur Nebensache. Jetzt braucht Ihr Kind unbedingt zum Essen sowie zwischendurch etwas zu trinken. Die empfohlene tägliche Trinkmenge liegt bei ca. 600 ml.

Zwei- und Dreijährige sollten am Tag gut 700 ml trinken.

Vier- bis Sechsjährige brauchen etwa 800 ml an Getränken, Sieben- bis Neunjährige etwa 900 ml.

Tipp: Versuchen Sie, Ihr Kind früh ans Trinken aus dem Becher zu gewöhnen. Dann kommen Sie gar nicht erst in Versuchung, Ihrem Kleinen die Flasche zum Dauernuckeln zu überlassen. Die ständige Nuckelei ist sehr zahnschädlich und ganz unnötig. Spätestens um seinen ersten Geburtstag herum kann Ihr Kind lernen, anders zu trinken. Anfangs hilft es z.B., wenn Sie die Kappe des Fläschchens als Mini-Becher nutzen.

davon 80 % während des Sports und 70 % danach.