

Trinkt, Kinder trinkt! Gefiltertes Trinkwasser ist der gesündeste Durstlöscher

1

2 **Kinder brauchen viel Flüssigkeit. Studien haben allerdings**
3 **gezeigt, dass gerade Kinder und Jugendliche zu wenig trin-**
4 **ken. Doch welche Getränke eignen sich am besten für sie?**
5 **Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass Wasser der**
6 **ideale Durstlöscher und noch dazu am gesündesten ist. Ein**
7 **Glas Leitungswasser mehr am Tag würde schon genügen, um**
8 **die empfohlene Flüssigkeitsmenge zu erreichen. Jedoch ha-**
9 **ben viele Eltern Bedenken, ob die Qualität des Wasser auch**
10 **ausreichend ist.**

11 **Eine ausgewogene Ernährung ihrer Kinder spielt für gesundheitsbe-**
12 **wusste Eltern eine wichtige Rolle. Große Bedeutung hat dabei auch**
13 **die Frage „Wie viel und was soll mein Kind trinken?“**

14 **Eine Langzeitstudie des Forschungsinstituts für Kinderernährung in**
15 **Dortmund (FKE), bei der über 5.000 Ernährungsprotokolle aus den**
16 **Jahren 1990 bis 2000 ausgewertet wurden, ergab, dass vor allem**
17 **Klein- und Schulkinder sowie jugendliche Mädchen zu wenig trinken.**
18 **Die durchschnittliche Trinkmenge erreichte die Empfehlungen der**
19 **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei weitem nicht, son-**
20 **dern lag etwa 20 Prozent darunter. Bei den Vier- bis Neunjährigen**
21 **wurde die empfohlene Menge sogar um bis zu 50 Prozent unterschrit-**
22 **ten.**

23 **Für den unzureichend gedeckten Wasserbedarf bei Kindern gibt es**
24 **verschiedene Gründe. Zum einen ist ihr Durstempfinden noch zu**
25 **schwach ausgeprägt. Andererseits werden Kinder nicht selten von El-**
26 **tern ermahnt, nicht so viel zu trinken. Dahinter stecken oft abwegige**
27 **Vorstellungen, dass man beim Essen nicht trinken darf oder dass zu**
28 **viel Trinken ungesund ist. Dies ist natürlich längst wissenschaftlich wi-**
29 **derlegt: Mediziner warnen vor den gesundheitlichen Folgen, die eine**
30 **zu geringe Flüssigkeitszufuhr über einen langen Zeitraum verursachen**
31 **kann. Trinken Kinder zu wenig, führt dies zu Befindlichkeitsstörungen**
32 **oder Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit. So fällt es ih-**
33 **nen schwerer, im Schulunterricht aufmerksam und konzentriert zu**

1sein. Eine unzureichende Aufnahme von Flüssigkeit kann aber auch
2schwerwiegende körperliche Schädigungen wie Harn- und Nierenstei-
3ne oder sogar Fettsucht nach sich ziehen.

4Das FKE in Dortmund empfiehlt daher für Kinder zwischen vier und
5sechs Jahren eine Flüssigkeitsmenge von 0,6 bis 0,8 Liter pro Tag,
6Sieben- bis Zwölfjährige benötigen 0,9 bis einen Liter und Jugendliche
7zwischen 13 und 16 Jahren sollten 1,2 bis 1,4 Liter pro Tag trinken.

8Bezüglich der Wahl der Getränke wurde in der so genannten DO-
9NALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally
10Designed Study) des FKE festgestellt: Je älter Kinder werden, desto
11häufiger greifen sie zu Limo- und Cola-Getränken. Limonaden sind je-
12doch aufgrund ihres hohen Zucker- und Farbstoffgehaltes für Kinder
13ungeeignet. Außerdem gilt: Je weniger süß ein Getränk ist, desto bes-
14ser löscht es den Durst. Milch hingegen ist zwar nicht ungesund, aber
15ebenfalls kein Durstlöscher: Sie enthält so viel wichtige Nähr- und Mi-
16neralstoffe, dass sie aus Sicht von Ernährungsexperten als Lebensmit-
17tel gilt. Unverdünnte Obst- und Gemüsesäfte enthalten Fruchtsäuren,
18die die Zähne angreifen und im Verbund mit Zucker Karies begünsti-
19gen.

20Empfehlenswerte Getränke sind dagegen ungesüßter Kräuter- und
21Früchtetee sowie mit Wasser verdünnter Fruchtsaft. Das gesündeste
22Getränk und der optimale Durstlöscher für Kinder, da sind sich die Er-
23nährungswissenschaftler vom FKE und Mediziner einig, ist allerdings
24immer noch Trinkwasser. Es ist erfrischend und enthält keine Kalorien
25oder Kohlenhydrate. Wer genügend Wasser trinkt, kann zudem das
26Risiko für viele Erkrankungen senken. Um Kinder an einen höheren
27Getränkeverzehr zu gewöhnen, empfiehlt das Dortmunder For-
28schungsinstitut, bei allen Mahlzeiten zusätzlich als ideales Getränk fri-
29sches Leitungswasser anzubieten. Die empfohlene Flüssigkeitsmenge
30kann man bereits durch ein Glas mehr am Tag erreichen.

31Für immer mehr Verbraucher stellt sich hier jedoch die Frage nach
32der Sicherheit: Ist das Wasser aus der Leitung auch hygienisch ein-
33wandfrei? Unser Trinkwasser gilt zwar als eines der bestkontrollierten
34Lebensmittel. Bei der Entnahme aus dem Wasserhahn hat es jedoch
35oftmals nicht mehr dieselbe Qualität wie noch beim Verlassen des
36Wasserwerks. In vielen Wohnhäusern befinden sich noch immer ver-

1altete Leitungen aus Kupfer oder Blei. Wenn Wasser über einen län-
2geren Zeitraum in solchen Leitungen steht, werden die Grenzwerte
3für Schwermetalle schnell überschritten. Durch Blei belastetes Trink-
4wasser kann gerade für Kleinkinder gesundheitliche Schädigungen zur
5Folge haben. Darüber hinaus enthält unser Wasser nachweislich noch
6viele andere unerwünschte Inhaltsstoffe wie Medikamentenrückstän-
7de, polare Pestizide, Hormone oder Bakterien, für die es teilweise
8nicht einmal festgelegte Grenzwerte gibt.

9Wer Gewissheit über die Qualität des eigenen Leitungswassers haben
10möchte, sollte es vom Gesundheitsamt testen lassen. Experten raten
11außerdem zur Verwendung von Trinkwasserfiltern: So kann die Trink-
12wasserqualität selbst beeinflusst und ein gesundheitliches Risiko aus-
13geschaltet werden. Im Unterschied zu anderen handelsüblichen Fil-
14tern entnehmen Aktivkohle-Blockfilter (z.B. von CARBONIT) dem
15Wasser unerwünschte Stoffe wie Mikroorganismen, Rostpartikel,
16Schwermetalle oder Pestizide. Mineralien werden hingegen im Wasser
17belassen. Neben Schadstoffen werden außerdem Kalk und Chlor he-
18rausgefiltert, wodurch sich auch Geschmack und Geruch des Trink-
19wassers verbessern. Dass die TÜV-geprüften Filter einen Schutz vor
20Verkeimung besitzen und ohne zusätzlichen Energieverbrauch arbei-
21ten, sind weitere Vorteile.

22

23Weitere Informationen zu Wasserfiltern und Studien sind unter
24www.carbonit.de abrufbar.

25

Ansprechpartner für die Medien:

CARBONIT Filtertechnik GmbH
Dr. Peter Westerbarkey
Telefon: (039035) 955-0
E-mail: info@carbonit.com

HOSS PR – Agentur für Kommunikation
und Öffentlichkeitsarbeit GmbH
Tino Kessler
Telefon: (0345) 2 93 96-0
E-mail: info@hosspr.de