

# Aspekte des Flüssigkeitshaushaltes bei Kindern

**Die tägliche Trinkmenge von Kindern und Jugendlichen liegt im Durchschnitt unter den Empfehlungen. Dies zeigen verschiedene Studien. Eine regelmässige, über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr beugt Defiziten vor. Kinder und Jugendliche verlassen mit zunehmendem Alter auch immer häufiger das Haus, ohne zu frühstücken. Sie sollten dann zumindest ausreichend trinken. Im Hinblick auf die zunehmende Adipositasprävalenz sind Getränke für Kinder besonders sorgfältig auszuwählen.**

## Besonderheiten beim Flüssigkeitsbedarf

Kinder haben, bezogen auf das Körpergewicht, einen deutlich höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene. 7- bis 10-jährige Kinder benötigen pro Kilogramm Körpergewicht und Tag zirka 60 ml Wasser. Erwachsene brauchen nur etwa halb so viel. Die kindliche Wasserbilanz ist empfindlicher für Störungen. Der prozentuale tägliche Wasserumsatz (Wasserabgabe und -aufnahme) ist im Vergleich zu Erwachsenen deutlich erhöht. Hitze, körperliche Betätigung sowie gewisse pathologische Zustände, wie zum Beispiel Diarrhö, können bei Kindern deshalb schnell zu einer Dehydratation führen.

## Trinken und Leistungsfähigkeit

Bei einer Verminderung des Gesamtkörperwassers wird dem Blut und dem Gewebe zunehmend Wasser entzogen. Damit werden die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Gehirn- und Muskelzellen herabgesetzt und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Verschiedene Studien konnten diesen Zusammenhang bestätigen.

Das Durstgefühl signalisiert generell bereits den Beginn einer Dehydrierung und sollte daher erst gar nicht auftauchen. Das Durstgefühl bei Kindern wird jedoch oft auch durch andere Reize überlagert oder unterdrückt.

## Trinkmenge bei Kindern häufig zu niedrig

Gemäss verschiedenen Studien ist der Getränkekonsum von Kindern und Schülern häufig unzureichend. Eine deutsche Studie der Universität Paderborn zeigte, dass 20 bis 30 Prozent der Schüler morgens aus dem Haus gehen, ohne zu frühstücken oder zu trinken. Knapp ein Viertel trinkt auch während des Schulbesuchs gar nicht oder nur selten. Ein solches Trinkverhalten kann



schnell zu Flüssigkeitsdefiziten und zu Leistungseinbussen führen.

Die schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren eine Mindesttrinkmenge von 4 bis 5 Gläsern pro Tag (1 Glas = 2 dl).

## Getränkeauswahl bewusst gestalten

Getränke sollen den Körper mit dem Nährstoff Wasser versorgen. Dieser Aufgabe werden Mineral- oder Leitungswasser sowie ungesüsste Kräuter- und Früchtetees am besten gerecht. Mineralwasser kann ernährungsphysiologisch wichtige Mineralstoffe enthalten und damit einen ergänzenden Beitrag zur Deckung des Mineralstoffbedarfs leisten. Reine Fruchtsäfte (natürlicher Zuckergehalt ca. 10%) sind für einen schnellen Flüssigkeitsersatz nicht geeignet. Verdünnt (idealerweise 1:3), können sie Kindern nach körperlicher Betätigung schnell verfügbare

Energie liefern und entstandene Mineralstoffverluste ausgleichen. Zuckergesüsste Getränke sowie Nektar liefern viel Energie und erhöhen somit das Adipositasrisiko.

## Der Beitrag von Milch

Trinkmilch ist nicht in erster Linie ein Durstlöcher, sie spielt aber bei Kindern als Teil der gesamten Flüssigkeitszufuhr eine Rolle. Die SGE empfiehlt für Kinder von 7 bis 12 Jahren 1 Glas Milch pro Tag (1 Glas = 2 dl), dieses deckt bereits bis zu 1/4 des täglichen (Mindest-)Getränkebedarfs.

Im Vergleich zum morgendlichen Glas Orangensaft zeigt Milch eine längere Sättigungswirkung und liefert dabei noch reichlich Nährstoffe.

Milch enthält ausserdem den ernährungsphysiologisch wichtigen Mineralstoff Kalzium. 1 Glas Milch deckt bei Kindern zirka ein Viertel des täglichen Bedarfs.

Kinder, die am Morgen nicht frühstücken möchten, sollten zumindest 1 Glas Milch trinken. Dieses liefert eine erste Menge an Flüssigkeit, wertvolle Nährstoffe und dient dem Wiederauffüllen der Energiespeicher nach der Nacht.

## Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Buehrer Human Nutrition  
8451 Kleinandelfingen  
Tel. 052-659 22 69  
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Literatur bei der Verfasserin.

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

## Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk: 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: [BeratungPaediatric@swissmilk.ch](mailto:BeratungPaediatric@swissmilk.ch)