

Die monatliche Information der  
Stiftung Kindergesundheit für  
Journalistinnen & Journalisten

Stiftung Kindergesundheit informiert über gesunde  
Getränke für Kinder

## *Wasser ist nicht nur zum Waschen da*

Früher war nicht alles besser, eines jedoch mit Sicherheit: Früher tranken Kinder vor allem Milch oder Wasser. Heute trinken jedoch immer mehr Kinder und Heranwachsende Softdrinks zu den Mahlzeiten und dazwischen – auf der ganzen Welt. Ein schlechter Tausch, beklagt die in München ansässige „Stiftung Kindergesundheit“. Denn größere Mengen von Cola, Limonade, aber auch von Apfelsaft und anderen süßen Fruchtsäften machen die Kinder nachweislich dick. Außerdem nehmen sie den Kindern auch noch den Appetit auf gesundes Essen.

Eltern staunen manchmal, wie viel Durst so ein kleines Kind am Tage haben kann. Die Erklärung: Je jünger ein Kind ist, desto größer ist sein Flüssigkeitsbedarf im Vergleich zu seinem Körpergewicht. Auf ein Kilogramm seines „Lebendgewichts“ braucht zum Beispiel ein Kleinkind umgerechnet dreimal so viel Flüssigkeit wie ein Erwachsener. Das hängt zum Teil von den Bewegungsaktivitäten der Kinder ab: Während viele Erwachsene fast den ganzen Tag im Sitzen verbringen, sind jüngere Kinder noch ständig unterwegs. Das gilt für das Krabbelkind ebenso wie für den Dreikäsehoch auf dem Dreirad.

Etwa die Hälfte des täglichen Flüssigkeitsbedarfs wird durch Getränke gedeckt. Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit: „Gesunde Kinder zwischen ein und vier Jahren brauchen zusätzlich zur ausgewogenen festen Kost einen knappen Liter Flüssigkeit pro Tag. Zwischen vier und zehn Jahren werden 1,1 Liter benötigt, bis 13 Jahren steigt der Bedarf auf 1,2 Liter. Ältere Teenager sollten zwischen 1,3 und 1,45 Liter zusätzliche Flüssigkeit zu sich nehmen“.

### **Zuckerwasser mit Bläschen**

Es gibt keinen Grund, einem durstigen Kind geeignete Getränke zu verwehren, betont die Stiftung Kindergesundheit. Sie unterstreicht aber gleichzeitig die Tatsache, dass es sich um geeignete Getränke handeln sollte.

Die meisten mit großem Aufwand beworbenen Getränke sind nämlich kaum geeignet, da sie viel zu reichlich Zucker und zu wenig ande-

» **Schwerpunktthema:**  
Wasser ist nicht nur  
zum Waschen da

Seite 1-4

» Es zeigt sich immer deutlicher, dass zuckerhaltige Getränke ein eigenständiger Risikofaktor für eine übermäßige Gewichtszunahme sind «

re Nährstoffe enthalten. Es ist zum Beispiel den wenigsten Eltern bekannt, dass alle Limonaden einen Mindestzuckeranteil von sieben Prozent haben müssen. „Die meisten Limonaden sind kaum mehr als Zuckerwasser mit Bläschen und Geschmack!“, urteilt Professor Koletzko, Stoffwechselfacharzt der Universitäts-Kinderklinik München. „Wenn ein Kind täglich ein Glas Limonade zusätzlich trinkt und diese zugeführte Energie nicht anderweitig eingespart wird, kann das Gewicht des Kindes theoretisch um mehr als sechs Kilogramm innerhalb eines Jahres steigen!“

Das gängigste Colagetränk enthält nach Firmenangaben sogar 10,6 Gramm Zucker. Wer am Tag einen Liter Cola trinkt, nimmt also 106 Gramm Zucker zu sich. Das entspricht etwa 36 Stück Würfelzucker!

Es zeigt sich immer deutlicher, dass zuckerhaltige Getränke ein eigenständiger Risikofaktor für eine übermäßige Gewichtszunahme sind, konstatiert die Stiftung Kindergesundheit. Sie richten aber noch mehr Schaden an: Zuckerhaltige Getränke scheinen auch das Risiko für die Entstehung eines Typ-2 Diabetes zu erhöhen. Es besteht außerdem ein klarer Zusammenhang zwischen dem Konsum von zuckerhaltigen Getränken und der Entstehung von Zahnfäule (Karies). Mitschuld daran ist der höhere Säuregehalt vieler dieser Getränke, der zur Erosion der Zahnoberfläche führt. Ein weiteres Problem: Kinder, die zu viel Limo trinken, mögen oft keine Milch mehr. Milch ist aber ein wichtiger Lieferant von Vitaminen und Mineralien.

### Was Kinder wirklich brauchen

Um den Durst gesund zu löschen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit Früchte- oder Kräutertees, stark verdünnte Fruchtsäfte, schwach gesüßte Limonaden und vor allem Wasser, entweder aus dem Wasserhahn oder als Mineralwasser. Obstsaft sollte als Getränk zum Durstlöschern mindestens eins zu eins mit Wasser verdünnt und nie zum Dauernuckeln gegeben werden.

„Angesichts des riesigen Angebots an Colagetränken, Limonaden, Fruchtsäften und anderen zuckerhaltigen Durstlöschern in Supermärkten, Gaststätten, Fast Food-Restaurants, Getränkeautomaten, Schulen und für Zuhause ist es höchste Zeit, eine Lanze für unser Trinkwasser zu brechen“, betont Professor Koletzko mit großem Nachdruck. „Das Wasser ist zwar unser wichtigstes Körperpflegemittel, aber es ist wirklich nicht nur zum Waschen da. Kinder sollten von früh auf lernen, dass Wasser ein gesundes und wohlschmeckendes Getränk ist.“

Die Qualität des Leitungswassers ist fast überall einwandfrei. Sie ist bei uns das am intensivsten kontrollierte Lebensmittel und muss höhere Anforderungen erfüllen als abgefülltes Wasser, wie Mineralwasser“.

Diese Anforderungen sind in der Trinkwasserverordnung festgehalten. Ihr zufolge muss Trinkwasser frei sein von vermeidbaren Verunreinigungen und am Wasserhahn in einwandfreiem Zustand zu entnehmen sein. Dann ist es gesundheitlich unbedenklich, farblos, klar, kühl, geruchlos und ohne anormalen Geschmack.

### TigerKids trinken Wasser

Auch in den Kindergärten, in denen das von der Stiftung Kindergesundheit mitentwickelte Programm TigerKids eingesetzt wird, bekommen die Kinder vor allem kalorienfreie oder wenigstens kalorienarme Getränke angeboten. Professor Koletzko: „Dies ist

einerseits wichtig, da sich unsere Kinder viel bewegen und dadurch einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf haben. Außerdem beugen wir damit der Entstehung von Übergewicht vor“.

Bei gekauften Getränken sollten Eltern die Formulierungen auf den Etiketten genau beachten. Getränke mit der Aufschrift: „Ohne Zucker“ müssen deshalb noch nicht unbedingt kalorienarm sein: Erfrischungsgetränke, die mit Zuckeraustauschstoffen gesüßt sind, enthalten zwar keinen Zucker, oft jedoch zuckerähnliche Süßungsmittel die Kalorien liefern. Wirklich kalorienarm sind nur Getränke auf Süßstoffbasis, oder noch besser nicht oder wenig gesüßte Getränke.

Mit großem Nachdruck wendet sich die Stiftung Kindergesundheit gegen die nach wie vor grassierende Unsitte der so genannten „Nuckelflaschen“. Viele kleine Kinder laufen ständig mit einer solchen „Safttrompete“ herum und trinken daraus Tee, Säfte oder Wasser. Durch die ständige Zufuhr von süßen Getränken wird jedoch die Entstehung von Karies begünstigt, bei größeren Mengen auch Herz- und Kreislauf belastet und die Nieren überfordert.

### Warum Trinken lebenswichtig ist

Ohne Wasser geht gar nichts. Es ist unser Lebenselixier und macht 60 Prozent unseres Körpergewichts aus, bei Neugeborenen sogar 75 Prozent. Einen Wasserentzug können Erwachsene nur etwa drei oder vier Tage überstehen, Kinder geht er noch viel früher an die Nieren. Denn Wasser hält alle Körperfunktionen aufrecht. Das macht nicht nur Blut und Darmsäfte flüssig, sondern sorgt auch dafür, dass Nährstoffe über Blut und Lymphe in die Körperbausteine, die Zellen gelangen. Gleichzeitig befördert Wasser die Abfallprodukte des Stoffwechsels aus dem Körper. Eine besonders wichtige Rolle spielen dabei die Nieren: Wie ein Klärwerk reinigen sie das Blut. Die Reste werden anschließend in Wasser gelöst mit dem Urin ausgeschieden.

**Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.**

#### Bitte helfen Sie uns

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt. Mit einem Beitritt zum Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter:  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

Spendenkonto Nr.: 520 55 520,  
Hypovereinsbank München,  
BLZ: 700 202 70

Dieser Newsletter wird  
unterstützt von

**strukturplan**

Agentur für  
Print & Kommunikation

[www.strukturplan.de](http://www.strukturplan.de)