

Trink Dich fit!

Der menschliche Körper besteht zu etwa zwei Drittel aus Wasser. Das ist auch der Grund, warum das Fehlen fester Nahrung für mehrere Wochen ohne Probleme zu bewältigen ist. Ohne Flüssigkeit jedoch kann man nur wenige Tage überleben.

Der Flüssigkeitshaushalt beeinflusst aber auch die Leistungsfähigkeit in Schule und Freizeit. Trinkt man zu wenig, lässt die Leistung nach. Man wird müde – das wirkt sich besonders auf das Lernen aus.

Ihr Kind sollte deshalb nicht nur etwas trinken, wenn es Durst hat, sondern regelmäßig über den ganzen Tag verteilt! Es sollten mindestens 6 Gläser sein. Bewegt sich Ihr Kind sehr viel oder ist es sehr heiß draußen, kann der Bedarf sogar auf das Doppelte ansteigen!

Alter	4 – 7 Jahre	7 - 10 Jahre	10 – 13 Jahre	13 – 15 Jahre
Empfohlene Flüssigkeitsmenge	940 ml/Tag	970 ml/Tag	1170 ml/Tag	1330 ml/Tag

Ideal sind energiefreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüßte Tees.

Achten Sie beim Einkauf darauf 100% reine Fruchtsäfte zu kaufen. Diese enthalten von Natur aus ca. 10% Zucker und sollten in jedem Fall gespritzt werden (idealerweise 1:1 oder 1:2). So werden Sie zum Sportlergetränk Nummer 1 und gleichen Elektrolytverluste (Schwitzen) sehr gut aus. Bedenken Sie jedoch, dass Sie auch Energie liefern – zB 125 kcal pro halbem Liter Apfelsaft gespritzt (1:1).

Limonaden, Fruchtsaftgetränke und –nektare, Eistee oder Energy Drinks eignen sich nicht um den Durst Ihres Kindes zu löschen. Sie enthalten oft große Mengen an Zucker. Im Durchschnitt sind das 7 Stück Würfelzucker pro ¼ Liter. Durch den hohen Zuckeranteil verzögert sich die Wasseraufnahme durch den Körper. Zusätzlich enthalten Bohnenkaffee, schwarzer Tee (zB Eistee), grüner Tee, Energy Drinks sowie Cola-Getränke Coffein, das in größeren Dosen zu Unruhe, Schwindel, Herz- und Pulsrasen, Erbrechen und Schlafstörungen führen kann.

Hitliste der Durstlöcher		
PRIMA GEEIGNET	WENIGER GEEIGNET	NICHT GEEIGNET
Leitungswasser	Fruchtsaft pur	Bohnenkaffee (Koffein)
Mineralwasser	Fruchtnektar	Schwarzer Tee (Koffein)
Früchte-/Kräutertee	Limonaden	Cola-Getränke (Zucker + Koffein)
Fruchtsaft g´spritzt		Eistee (aus Schwarztee) (Zucker + Koffein)
Gemüsesaft		Eistee (aus Früchtetee) (Zucker)
Malzkaffee		Energy-Drinks (Zucker + Koffein)

Achtung: Milch zählt durch Ihren relativ hohen Energiegehalt NICHT zu den Getränken – Milch ist ein flüssiges Lebensmittel!

Quelle: DGE