

Gesundes aus dem Wasserhahn – auch für Kleinkinder

Zur gesunden Ernährung von Kleinkindern gehört vor allem das Trinken. In den ersten Monaten trägt das Stillen viel zum gesunden Wachstum des Kindes bei. Später sind Eltern jedoch auf Getränke angewiesen, und damit wird sich auch die Frage nach deren Qualität und Verträglichkeit für Kinder stellen.

Trinkwasser ist eine hervorragende Grundlage für die Ernährung des Kindes.

Wie viel Flüssigkeit braucht das Baby?

Der Körper eines Säuglings besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Weil ein Baby für seine Körperfunktionen besonders viel Flüssigkeit benötigt und über die Haut viel Feuchtigkeit ausschwitzt, benötigt es täglich 1/6 bis 1/7 seines Körpergewichtes an Flüssigkeit. Die gesamte Flüssigkeitsaufnahme sollte deshalb bei einem Baby mit einem Gewicht von fünf Kilogramm zwischen 0,7 und 0,8 Liter pro Tag betragen. Allerdings kommt es nicht nur auf die Menge der Flüssigkeit an, sondern auch auf dessen Qualität.

Was sollte ein Baby trinken?

Ernährungsexperten raten, den Durst von Babys und Kindern mit zuckerfreien Getränken zu löschen, am besten mit

- Trinkwasser
- Tees mit Trinkwasser und ohne Zucker zubereitet oder
- im Verhältnis 1:1 mit Trinkwasser verdünnten Fruchtsäften.

Eignet sich Trinkwasser aus der Leitung zur Zubereitung von Säuglingsnahrung?

Ein gesunder, voll gestillter Säugling benötigt in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich Muttermilch. Zusätzliche Flüssigkeit ist nur notwendig, wenn der Säugling stark schwitzt, also an heißen Tagen oder bei Fieber. Später, wenn man auf Säuglingsnahrung wie Fertigmilch und -brei oder Babypaste zurückgreift, kann man diese jederzeit unbedenklich mit Trinkwasser zubereiten. Ein Abkochen ist grundsätzlich nicht erforderlich, wenn das Wasser frisch aus der Leitung kommt.

Was bietet Trinkwasser?

Trinken dient nicht nur zum Löschen des Durstes, sondern auch zur Aufnahme von Mineralien. Trinkwasser enthält von Natur aus für den Menschen lebenswichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Calcium und Magnesium, und zwar in gesundheitszuträglichen Konzentrationen.

Calcium ist ein wichtiger Baustoff für Knochen und Zähne. Auch für die Blutgerinnung ist es unentbehrlich. Trinkwasser kann davon bis zu 400 Milligramm pro Liter enthalten. Magnesium ist wichtig für Nerven und die Muskulatur. Magnesiummangel führt zu Muskelkrämpfen und zur Verengung von Arterien. Der Magnesium-Gehalt des Trinkwassers kann bis zu 50 Milligramm pro Liter betragen.

Es gibt aber auch Mineralien, die Kinder nicht in höheren Konzentrationen zu sich nehmen sollten: zum Beispiel Natrium, Chlorid und Sulfat. Achten Sie bei der Wahl des Getränkes auf diese Inhaltsstoffe besonders! Trinkwasser enthält sie gar nicht oder nur in für die Gesundheit unschädlichen Mengen.

Wer gewährleistet die gute Qualität des Trinkwassers?

Trinkwasser wird aus den natürlich vorhandenen Wasservorräten gewonnen: aus Grundwasser, Quellwasser und Oberflächenwasser. Die Wasserversorgungsunternehmen liefern Trinkwasser bis zu Ihnen nach Hause – 24 Stunden, rund um die Uhr. Alle Vorschriften für die Qualität und Beschaffenheit des Trinkwassers sind in der deutschen Trinkwasserverordnung festgelegt. Sie ist eine der strengsten Lebensmittelverordnungen überhaupt und hat weltweit Vorbildfunktion. Die Einhaltung der Grenzwerte der Trinkwasserverordnung gewährleistet ein Lebensmittel von hervorragender Qualität, das ein Leben lang getrunken werden kann.

Manche Eltern sorgen sich um den Nitratgehalt von Getränken. Die Trinkwasserverordnung legt bei Nitrat wie auch bei anderen unerwünschten Inhaltsstoffen Obergrenzen fest. Im Trinkwasser darf dieser 50 Milligramm pro Liter nicht überschreiten. Wasser mit Nitrat bis zu diesem Gehalt ist selbst für Säuglinge unbedenklich.

Das Trinkwasser im Landkreis Uelzen zeichnet sich durch eine hervorragende Qualität aus. So liegt der Nitratgehalt bei 0,3 Milligramm pro Liter und damit weit unter dem erlaubten Höchstwert. Das gleiche gilt für chemische Stoffe, die bei allen

Uelzer Wasserwerken weit unter dem zulässigen Werten bzw. der Nachweisgrenze liegen.

Woran müssen Eltern denken?

Trinkwasser ist ein Lebensmittel. Wurde längere Zeit kein Trinkwasser benutzt, (zum Beispiel morgens oder nach einem Urlaub) ist es empfehlenswert, erst das abgestandene, „alte“ Wasser ablaufen zu lassen. So haben Sie die Garantie, immer frisches, kühles und einwandfreies Trinkwasser zu genießen.

Wenn Sie in einem älteren Haus wohnen, in dem noch veraltete Hausinstallationen, zum Beispiel aus Blei, vorhanden sind, wenden Sie sich an Ihren Installateur beziehungsweise Hauseigentümer oder Ihr örtliches Wasserversorgungsunternehmen. Für gesundheitliche Auskünfte stehen Ihnen die örtlichen Gesundheitsämter zur Verfügung.

Quelle: wvgw

Noch Fragen?

Wenn Sie noch Fragen zur Qualität Ihres Trinkwassers haben, wenden Sie sich an Ihr örtliches Wasserversorgungsunternehmen.

SVO Energie GmbH

Auf dem Rahlande 21
29525 Uelzen

Telefon 0581 – 805 – 0

Telefax 0581 – 805 - 2599