

Eltern aufgepasst: Im Sommer ist Trinken für Kinder besonders wichtig



Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Das gilt nicht nur, wenn es um Schlafenszeiten geht oder darum, wer im Auto vorne sitzen darf. Auch die tägliche Trinkmenge ihrer

Kinder sollten Eltern vor allem im Sommer und bei hohen Temperaturen beobachten. Denn Kinder reagieren schneller und sensibler auf Hitze und Wassermangel als Erwachsene, erklärt Kinderarzt Dr. Christof Metzler aus Langenargen am Bodensee: „Eltern sollten im Sommer immer darauf achten, dass ihre Kinder stets gut mit Flüssigkeit versorgt sind. Denn der Wasserhaushalt von Kindern gerät schneller aus dem Gleichgewicht.“ Ein idealer Durstlöcher und kalorienfreier Flüssigkeitslieferant für Kinder ist natürliches Mineralwasser.

Kinder reagieren sensibel auf Hitze

„Im Vergleich zu ihrer Körpergröße haben Kinder eine größere Körperoberfläche als Erwachsene. Deshalb nehmen sie Außenwärme schneller auf. Schwitzen schützt den Körper vor dem Überhitzen. Damit das funktioniert, ist eine ausreichende Trinkmenge erforderlich“, so der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. „Zudem ist das Durstgefühl vor allem bei Kleinkindern noch nicht vollständig ausgeprägt. Eltern sollten ihre Kinder daher immer wieder ans Trinken erinnern und sie dazu auffordern.“



Im Ruhezustand und bei normalen Temperaturen sollten Kinder täglich einen bis 1,3 Liter Wasser trinken, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Doch an heißen Tagen und bei körperlicher Anstrengung kann der Bedarf auf das Doppelte ansteigen. Gerade bei großen Trinkmengen sind gute Flüssigkeitslieferanten gefragt, die der Körper schnell aufnehmen kann und die ihn nicht belasten. Dazu zählen natürliches Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen – letztere jedoch stark verdünnt.

Diese und viele weitere Tipps zum richtigen Trinken im Sommer finden Interessierte auf www.mineralwasser.com.

RÜCKFRAGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
Eva Winkelmann · Tel. 030.22 66 79-23 · Fax: 030.22 66 79-11 · E-Mail: e.winkelmann@kohl-pr.de

www.mineralwasser.com

www.trinken-im-unterricht.de

www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser

www.youtube.com/mineralwassercom