Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Wasser trinken tut gut – zu Hause, unterwegs und in der Schule

Fri, 09/04/2020 - 09:27

Kinder trinken häufig zu wenig und überdies zu viele zuckerhaltige Getränke. Dabei würde ausreichendes Wassertrinken, auch im Schulalltag, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördern. Die Verbraucherzentrale informiert über Wasser als Lebenselixier und was man beim Kauf einer Trinkflasche für sein Kind beachten sollte.

Mindestens zur Hälfte besteht der Mensch aus Wasser: bei Erwachsenen beträgt der Körperwasseranteil je nach Alter 50 bis 65%, bei Kindern ist er sogar noch höher. Auch wegen seiner vielen Funktionen ist Wasser unverzichtbar für die Gesundheit: es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten (z.B. Blut), transportiert Sauerstoff, Nährstoffe und Stoffwechselprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Das Wasser, das der Körper rund um die Uhr abgibt – über Nieren (Urin), Haut (Schwitzen), Lunge (Atmen) und Darm (Stuhl) –, nämlich rund 2 bis 2,5 Liter täglich, muss wieder ersetzt werden, hauptsächlich durch Trinken.

Trinken unsere Kinder genug?

Kinder benötigen im Verhältnis zum Körpergewicht mehr Wasser als Erwachsene, zudem sind sie in der Regel körperlich aktiver durch Spiel und Sport. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel wirkt sich bei ihnen auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Verstopfung können die Folgen eines Flüssigkeitsdefizits sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kinder zwischen vier und zehn Jahren eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens vier Gläsern täglich, für Kinder zwischen zehn und 15 Jahren von mindestens fünf Gläsern täglich (ein Glas entspricht 0,25 Litern). Rund ein Drittel des Wasserbedarfs wird über feste Lebensmittel (vor allem Obst und Gemüse) aufgenommen. „Untersuchungen in Deutschland zeigen, dass Kinder und Jugendliche im Schulalter oft schon dehydriert in die Schule kommen, im Schulalltag zu wenig trinken, zu viele zuckerhaltige Getränke konsumieren und insgesamt weniger trinken, als empfohlen wird“, ist Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, besorgt. „Zugleich ist belegt, dass regelmäßiges Wassertrinken im Unterricht sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt. Gerade weil Durst

erst dann auftritt, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel besteht, ist es wichtig, dass Kinder regelmäßig trinken und noch bevor sie Durst verspüren."
Nach wie vor gilt Wasser als der optimale Durstlöscher. Leitungswasser ist hierzulande jederzeit in guter Qualität und in beliebiger Menge sowohl im eigenen Haushalt als auch in den Schulen vorhanden: ganz ohne Müll und zu einem unschlagbar günstigen Preis. Auch unterwegs steht Leitungs- oder Brunnenwasser an vielen Orten zur Verfügung (siehe www.refill.bz.it). Softgetränke wie Cola und Limonaden, Eistee, Fruchtnektare und unverdünnter Fruchtsaft enthalten dagegen große Mengen an Zucker und Säuren und sind deshalb nicht nur keine guten Durstlöscher, sondern fördern auch die Entstehung von Karies und Zahnschmelzschäden.

So kann man Kinder zum regelmäßigen Trinken animieren:

- Zu jeder Mahlzeit wird dem Kind ein Glas Wasser angeboten, auch zum Frühstück (nicht nur Kakao), am besten in einem bunten Glas.
- Von einer Karaffe mit Wasser oder ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee können größere Kinder sich jederzeit selbst bedienen.
- Mit einer Scheibe Bio-Zitrone, ein paar Blättchen Zitronenmelisse oder Minze oder in der kalten Jahreszeit mit einer Scheibe Bio-Orange und etwas Zimtstange kann Wasser auf einfache Art aromatisiert werden.
- Manche Kinder verwenden gerne einen Trinkhalm, in diesem Fall lohnt sich vielleicht die Anschaffung von wieder verwendbaren Trinkhalmen aus Edelstahl.

Was eine gute Trinkflasche ausmacht
Eine Mehrweg-Trinkflasche kann jederzeit mit Wasser befüllt werden und hilft, Müll zu vermeiden. Je öfter bzw. länger eine Flasche verwendet wird, desto besser wird ihre Ökobilanz, weil dadurch Ressourcen geschont werden. „Die optimale Trinkflasche hält dicht, hat eine ausreichend große, aber nicht zu große Öffnung, ist gut zu halten, einfach zu öffnen und leicht zu reinigen, steht stabil, hält Stürze aus, ist schadstofffrei und färbt geschmacklich nicht auf das eingefüllte Getränk ab", fasst die Ernährungsfachfrau der Verbraucherzentrale zusammen. „Vorteilhaft ist auch, wenn der Hersteller Ersatzteile anbietet."
Trinkflaschen aus Glas haben den Vorteil, dass sie transparent, geschmacksneutral und ausgezeichnet zu reinigen sind. Nachteilig ist, dass sie zerbrechlich und relativ schwer sind.
Flaschen aus Metall sind ebenfalls geschmacksneutral und zudem bruchsicher. Sie werden jedoch leicht eingedellt, wenn sie hinunterfallen.
Flaschen aus Kunststoff sind bruchsicher, sehr leicht und häufig transparent. Sie verändern aber nicht selten den Geruch bzw. Geschmack des Getränks und sind für heiße Flüssigkeiten nicht geeignet.
Das österreichische Verbraucherschutzmagazins Konsument (4/2020) hat in einem Test die Glasflasche mit Hülle von Emil als Testsiegerin bewertet. Auf den Rängen zwei, drei und vier folgen eine beschichtete Aluflasche von Sigg sowie zwei Flaschen aus Edelstahl von Klean Kanteen bzw. Dora's.

Darauf sollten Eltern achten:

- Eine Flasche für ein Kind sollte gut in der Kinderhand liegen und keinen zu großen Durchmesser haben.
- Die Trinköffnung sollte nicht zu groß sein, um Verschütten zu vermeiden, aber groß genug, um das Befüllen und die Reinigung bequem zu ermöglichen.
- Niedrige Flaschen passen leichter unter einen gewöhnlichen Wasserhahn als hohe.
- Transparente Flaschen haben zwei Vorteile: man sieht, wie viel Getränk noch enthalten ist und ob die Flasche verschmutzt ist.
- Eine passende Hülle aus Neopren oder anderen Materialien schützt Glasflaschen vor Bruch.
- Flaschen aus Kunststoff sollten BPA-frei (Bisphenol A) sein.
- Aluminiumflaschen ohne Beschichtung sollten nicht mit säurehaltigen Getränken und Reinigungsmitteln in Kontakt kommen, sonst werden Aluminiumteilchen herausgelöst.
- Ob eine neue Flasche für kohlensäurehaltige Getränke oder den Geschirrspüler geeignet ist, kann man anhand der Symbole auf dem Beipackzettel erkennen.
- Einweggetränkeflaschen aus PET sollten nicht wieder befüllt werden, da sich aus dem Kunststoff Mikroplastik und unter Einwirkung von Säure auch das krebsverdächtige Acetaldehyd lösen kann.
- Getränke, auch Leitungswasser, sollten nie länger als einen Tag ungekühlt in der Trinkflasche verbleiben.
- Solange nur Wasser eingefüllt wird, reicht es, die Flasche mit Wasser und wenig Spülmittel zu reinigen. Für hartnäckige Ablagerungen empfiehlt sich eine spezielle Flaschenbürste oder eine Reinigungstablette.
- Nach längerem Gebrauch verfärbte Kunststoffflaschen, Flaschen mit Schimmel und unangenehm riechende Flaschen müssen ausgetauscht werden.