

Aktuelle Auswertung wissenschaftlicher Studien bestätigt:

Durstige Kinder können sich schlechter konzentrieren

Frankfurt am Main, Mai 2002 – Insbesondere Kinder und Jugendliche trinken zu wenig. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr führt nachweislich dazu, dass sie sich schlechter konzentrieren können und ihre Aufmerksamkeit sowie ihre Leistungsfähigkeit z. B. im Schulunterricht nachlassen. Warum zu wenig getrunken wird, hat oftmals damit zu tun, dass das Durstempfinden bei Kindern zu schwach ausgebildet ist. Vielfach stecken aber auch Hinweise von Erwachsenen dahinter, nicht zu viel zu trinken. Die längst von der Wissenschaft widerlegte Vorstellung, dass zu viel Trinken ungesund sei, ist immer noch verbreitet und sogar in einigen Schulbüchern anzutreffen¹.

Zu diesen Erkenntnissen gelangten Fachleute der Universität Paderborn nach der Auswertung wissenschaftlicher Studien und Daten.

Diese Auswertung gab das *Forum Trinkwasser* in Auftrag, um den Zusammenhang zwischen Trinken und Leistungsfähigkeit bei Kindern in Schule und Freizeit aufzuklären. Professor Dr. oec. troph. Helmut Heseke, Ernährungswissenschaftler und Leiter der Fachgruppe "Ernährung und Gesundheit" an der Universität Paderborn, und Professor Dr. med. Michael Weiß vom Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn werteten zahlreiche Studien und Daten zum Thema Trinken und Leistungsfähigkeit bei Kindern (6 bis unter 15 Jahre) und Jugendlichen (15 bis unter 19 Jahre) aus und kamen zu folgenden Ergebnissen:

1. Das Durstempfinden ist bei Kindern oft zu schwach ausgeprägt. Gerade wenn sie viel toben, klettern und rennen, ist Durst für Kinder kein ausreichend starkes Signal, um etwas zu trinken. Das gilt besonders für heiße Sommertage. Auch beim konzentrierten Spielen kann das Durstgefühl schon einmal unterdrückt werden.

¹ Heseke, H.: Fachwissenschaftliche Analyse von Ernährungsthemen in Schulbüchern. DGE-info 4:53-55 (2002)

2. Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen einen deutlich höheren Wasserbedarf. Denn im Vergleich zum Körpergewicht ist die Körperoberfläche größer, und der Wasseranteil an der Gesamtkörpermasse sowie der Wasserstoffwechsel sind deutlich höher. Umso wichtiger ist daher ein rascher Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten.
3. Kinder und Jugendliche trinken zu wenig. Es wird geschätzt, dass bis zu 30 Prozent aller Schüler und Schülerinnen ohne Frühstück und in vielen Fällen auch ohne etwas zu trinken in die Schule starten. Ein Wasserdefizit kann sich schnell ergeben, wenn auch während der Unterrichtspausen nichts und abends zu wenig getrunken wird.
4. Wird z. B. ab 20:00 Uhr und am folgenden Tag bis zum Schulende um ca. 14.00 Uhr nichts getrunken, können durch die normale Flüssigkeitsabgabe des Körpers schon Verluste von bis zu 2 Prozent eintreten. Dies führt bereits zu einer Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Erschöpfungszustände – das zeigen Untersuchungen – können durch rechtzeitiges Trinken verhindert werden.

Um eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung zu gewährleisten, empfiehlt das *Forum Trinkwasser*:

- Schon kleinen Kindern zu den Mahlzeiten grundsätzlich ein geeignetes Getränk (z. B. Trinkwasser, Mineralwasser, Saftchorlen, Früchte- oder Kräutertee) anbieten.
- Zum Schulfrühstück immer auch ein Getränk kombinieren.
- Kinder stets zum Trinken anregen, besonders wenn sie viel Toben oder Sport treiben sowie an heißen Tagen. Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren sollten ca. 1 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ab 13 bis 19 Jahren ca. 1 1/2 Liter. Durch Anstrengung und Hitze kann der tägliche Wasserbedarf das Drei- bis Vierfache dieser Mengen erreichen.
- Kindern jederzeit geeignete Durstlöscher bereitstellen.
- Während der Autofahrt in die Sommerferien und bei Reisen in heiße Klimazonen sollten Eltern bewusst darauf achten, dass ihre Kinder viel trinken und sie immer wieder dazu ermuntern.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage **www.forum-trinkwasser.de** stehen weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de