



Sommer-Hitze: So trinken Babys richtig

(ddp direct) Frankfurt am Main, 12. Juli 2012 Der Sommer naht und damit auch die heißen Tage, an denen wir alle reichlich trinken sollen. Viele Eltern fragen sich, ab wann ihr Säugling zusätzliche Getränke braucht, welche geeignet sind und wie viel.

Flüssigkeitsbedarf in den ersten Monaten

In den ersten vier bis sechs Monaten sind Säuglinge über die Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung in der Regel gut mit Flüssigkeit versorgt. Das Forum Trinkwasser hat Professor Dr. Mathilde Kersting vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) befragt, wie viel Flüssigkeit Säuglinge in der Anfangszeit benötigen: Wird das Baby ausschließlich gestillt oder erhält Fertigmilch, braucht es keine Extra-Getränke. Nur wenn es stark schwitzt, zum Beispiel bei Fieber oder an sehr heißen Tagen, sollten Eltern ihm zusätzlich etwas Flüssigkeit wie Trinkwasser geben. Wird das Kind gestillt, reicht es oft auch aus, es häufiger anzulegen.

Zubereitung von Säuglingsnahrung

Muttermilch ist für das Baby das Beste. Sie versorgt es mit allen wichtigen Nährstoffen und ist jederzeit, überall und schnell verfügbar. Wer sein Kind nicht stillen kann oder möchte, kann industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung verwenden. Für die Zubereitung wird von Fachgesellschaften wie dem FKE, dem Netzwerk Junge Familie und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) Trinkwasser empfohlen. Um Standwasser zu vermeiden, sollte es so lange ablaufen, bis es kalt aus der Leitung kommt. Erst anschließend wird es auf die Verzehrtemperatur von 30-40 Grad Celcius erwärmt.

Lediglich Wasser aus Bleileitungen sollte für die Säuglingsernährung nicht verwendet werden. Ob diese im Haus eingebaut wurden, kann beim Hauseigentümer erfragt werden, der falls ja verpflichtet ist, neue Wasserleitungen zu verlegen. Bis dies umgesetzt wurde, ist abgepacktes Wasser vorzuziehen, das die Kennzeichnung für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet trägt.

Zusätzliche Getränke ab der Beikost

Mit der Einführung von Beikost wird die Nahrung nach und nach fester. Sobald die drei Breie pro Tag eingeführt sind, die in dem Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr vom FKE empfohlen werden, benötigen die Babys täglich etwa 200 Milliliter Extra-Flüssigkeit. Ist es sehr heiß oder hat das Baby Fieber, ist ggf. auch mehr notwendig. Professor Dr. Mathilde Kersting vom FKE erklärt dem Forum Trinkwasser: Gut ist es, wenn Eltern ihren Kindern zu jeder Breimahlzeit etwas zu trinken anbieten. So lernen diese, dass Trinken zu den Mahlzeiten dazu gehört. Das beste Getränk ist Trinkwasser. Es wird streng kontrolliert und ist von sehr guter Qualität, kalorienfrei und nahezu immer verfügbar.

Trinkwasserbericht 2011 bestätigt: Deutsches Trinkwasser ist sehr gut

Die Qualität von Trinkwasser ist sehr gut, wie das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und das Umweltbundesamt (UBA) in ihrem Trinkwasserbericht 2011 bestätigen. 99 Prozent aller Trinkwasserproben aus dem Berichtszeitraum 2008 bis 2010 erfüllten die strengen gesetzlichen mikrobiologischen und chemischen Qualitätsanforderungen, die in der Trinkwasserverordnung festgeschrieben sind.

Zum Weiterlesen:

- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE): Broschüre Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 2010, <https://www.fke-shop.de/index.php>
- aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.: Kompaktinfo Das beste Essen für Babys, 2011: http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?bestellnr=329
- aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.: Heft Ernährung von Säuglingen, 2012: http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?id=5279

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/dupsgq>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/sommer-hitze-so-trinken-babys-richtig-44440>

=== So trinken Babys richtig (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/y7yu87>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/so-trinken-babys-richtig>

Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Nadine Busch
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

info@forum-trinkwasser.de

Firmenkontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Nadine Busch
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

forum-trinkwasser.de
info@forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Seit dem Jahr 2010 kooperiert das Forum Trinkwasser im Rahmen der Initiative TrinkWasser! Clever genießen. mit der Sarah Wiener Stiftung. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonenden Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und eine attraktive Trinkflasche gibt es auf der Webseite www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser. genießen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Anlage: Bild

