

*Trink-Empfehlungen für Kleinkinder*

## Die richtige Dosis

**Kinder und Erwachsene sollen viel trinken, bei und zwischen den Mahlzeiten und auch unterwegs. Das ist heute selbstverständlicher als früher. Schon bei leichtem Wassermangel sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit. Außerdem können Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen auftreten.**

Kinder zwischen vier und zwölf Jahren sollen täglich mindestens 800 ml bis 1 000 ml Wasser/Mineralwasser oder ungesüßte Tees trinken, Erwachsene zwei bis 2,5 Liter. An heißen Tagen oder bei viel Bewegung kann sich der Flüssigkeitsbedarf verdoppeln. Diese allgemein bekannten Empfehlungen führen dazu, dass Eltern die Trinkmenge für Säuglinge und Kleinkinder oftmals überschätzen. Viele Eltern sind besorgt und meinen, ihr Kind trinke zu wenig. Empfehlungen, ab wann, wie viel, was und woraus Säuglinge und Kleinkinder trinken sollten, wurden 2010 im Auftrag des bundesweiten „Netzwerk Junge Familie“ von den führenden Fachorganisationen und Institutionen im Konsensuspapier [Koletzko et al., 2010] zur Säuglingsernährung und zur Ernährung der stillenden Mutter veröffentlicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat 2011 im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ mit den „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ ernährungsphysiologische, organisatorische und pädagogische Aspekte in einer grundlegenden Broschüre zusammengefasst [DGE, 2011].

### Von der Muttermilch zum kindgerechten Getränk

Am Anfang des Lebens ist Essen und Trinken eins. Die Milch stillt den Hunger und löscht den Durst. Das gestillte Kind braucht daher, ebenso wie das mit industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung gefütterte Kind, kein zusätzliches Getränk. Nur wenn das Baby krank ist (etwa bei Fieber, Erbrechen, Durchfall), braucht es nach Rücksprache mit dem Kinderarzt zusätzliche Flüssigkeit. Diese kann aus einem kleinen Becher oder vom Löffel



Foto: F. online

*Tendenziell überschätzen Eltern die nötigen Trinkmengen für ihre Kinder – Mediziner und Broschüren geben Rat.*

gegeben werden. Säuglinge sollten die ersten vier bis sechs Monate ausschließlich gestillt oder mit der Flasche gefüttert werden. Mit Beginn des fünften beziehungsweise des siebten Lebensmonats sollte zugefüttert, das heißt die erste Beikost eingeführt

### INFO Trinkmengen

#### Ab dem ersten Brei:

Das Kind darf das Trinken aus einem offenen Gefäß üben.

#### Ab dem dritten Brei:

Das Kind braucht jetzt 200 ml Wasser am Tag verteilt auf die Mahlzeiten und zwischendurch.

#### Ab dem Übergang in die Familienkost

(mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten): circa 400 ml Wasser / Tag

**Im zweiten und im dritten Lebensjahr:** 600 bis 700 ml Wasser am Tag

Die konkreten Trinkmengen sind immer abhängig vom Körpergewicht und von der Aktivität des einzelnen Kindes. Altbewährter Tipp: Wenn der Urin hell ist, hat das Kind genug getrunken. ■

werden. Jetzt darf das Kind das Trinken aus einem offenen Becher üben (siehe hierzu auch zm 19/2011). Erst ab dem dritten Brei (dritte Beikost in der Reihenfolge Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, Milch-Getreide-Brei, Getreide-Obst-Brei) braucht das Kind 200 ml Extra-Flüssigkeit am Tag [Cremer, 2010].

Der Beginn des Trinkens fällt damit in eine Entwicklungsphase, in der die meisten Kinder bereits sitzen können, wodurch die Umsetzung der Empfehlung, Kinder von Anfang an aus einem offenen Becher trinken zu lassen, erleichtert wird. Dies war bisher schwieriger, denn nach den alten Trink-Empfehlungen musste das Kind mit dem ersten Brei bereits etwa 100 ml je ersetzte Mahlzeit trinken. Das war im Alter von vier

bis sechs Monaten meist nur mithilfe einer Säuglingsteeflasche möglich. Der spätere Trinkbeginn führt damit weg von dem Problem „Dauernuckeln“ und hin zum zahngesundheitsförderlichen Trinken aus einem offenen Gefäß. Wird die Flasche zum Trinken nicht benötigt und muss weniger getrunken werden, wird das Risiko für eine frühe Milchzahnkaries minimiert.

„Dauernuckeln und die Flasche zum Einschlafen sind unbedingt zu vermeiden, da hierdurch ein stark erhöhtes Risiko für eine gestörte Zahngesundheit ausgelöst wird. Getränke können aus Becher oder Tasse angeboten werden“, so die Empfehlung des oben genannten Konsensuspapiers, die aus zahnärztlicher Sicht zu begrüßen ist.

### Elterliches Fehlverhalten im Einzelfall ansprechen

Damit sind alle beteiligten Berufsgruppen (Hebammen, Kinderärzte, Hausärzte, Ernährungsfachkräfte, pädagogische Fachkräfte und Zahnärzte) aufgefordert, Eltern über ihr Fehlverhalten aufzuklären und entsprechend zu beraten.

*Die folgenden Tipps machen Ihnen und Ihrem Kind das Trinkenlernen leicht:*

**Bieten Sie Ihrem Kind ab dem ersten Brei eine Tasse oder einen Becher an.**  
Ein kleiner Plastikbecher eignet sich genauso gut wie eine Puppentasse. Der Rand des Trinkgefäßes sollte dünn sein. Probieren Sie aus, womit Ihr Kind am besten zurecht kommt.

**Kinder lernen beim Spielen**

**Legen Sie einen Plastikbecher in die Spielzeugkiste.**  
Hier kann Ihr Kind den leeren Becher von allen Seiten untersuchen und bald werden Sie sehen, wie Ihr Kind Sie imitiert und den leeren Becher zum "Trinken" an den Mund führt.



**Geben Sie einen Becher mit in die Badewanne.**  
Sobald Ihr Kind sitzen kann, darf es hier so oft es will ausprobieren, was passiert, wenn ein voller Becher umkippt.

**Kinder brauchen Unterstützung**

**Lassen Sie Ihr Kind in einer stabilen Lage das Trinken üben.**  
Je besser der Körper und das Köpfchen Ihres Kindes abgestützt ist, umso leichter arbeiten Kiefer, Zunge und Lippen Ihres Kindes beim Trinken zusammen. Ihrem Kind fällt im 6. - 8. Monat unter Umständen das Trinken in halb liegender Position leichter als in sitzender Position.



**Vermeiden Sie ein Überstrecken des Köpfchens.**  
Der Kopf Ihres Kindes sollte immer leicht nach vorne geneigt sein, sein Kinn mit Ihrer Hand sanft stabilisiert werden. Ein Lätzchen oder Tuch verhindert, dass die Kleidung nass wird.

Das zahnärztliche Team kann Eltern mit dem Faltblatt „Vom Löffel essen – aus dem Becher trinken“ (Ausschnitt) unterstützen.

Eltern lassen ihr Kind am besten aus einer Tasse, einem Glas oder einem offenen Becher trinken. Der kleine Plastikbecher oder die Verschlusskappe der Säuglingsflasche eignen sich genauso gut wie ein Schnapsglas, eine Espressotasse oder eine Puppentasse. Unter der Domain [www.jugendzahnpflege.hzn.de](http://www.jugendzahnpflege.hzn.de) (Zusatzangebote für Kindergärten) finden interessierte Fachleute eine Übersicht über geeignete Trinkgefäße sowohl für den privaten Haushalt als auch für das Trinken in Krippen- und in Kindergartengruppen. Empfehlungen zum Trinken Lernen enthält die Eltern-Broschüre „Vom Löffel essen – Aus dem Becher trinken“.

## Stets die erste Wahl – Natriumarmes Wasser

Leitungswasser und Mineralwasser – für Kleinkinder natriumarm und bevorzugt ohne Kohlensäure – sind die erste Wahl. Aber auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sind passende Durstlöcher. Detaillierte Informationen enthält die Broschüre „Ernährung von Säuglingen“.

Reine Frucht- beziehungsweise Gemüse-säfte sind keine Getränke, sondern Nahrungsmittel, die satt machen. Ein Glas Saft beziehungsweise ein halbes Gas Saft aus einem Glas Saftschorle entspricht einer Portion Obst und/oder Gemüse von den

## INFO Broschüren

Die folgenden Broschüren werden von der Autorin empfohlen:

- Verein für Zahnhygiene Darmstadt, 2011: Vom Löffel essen – Aus dem Becher trinken. Zu bestellen über Tel. 06151/1373710 oder Fax 06151/1373730)
- Ruth Rösch, 2012: Ernährung von Säuglingen. Zu bestellen über [www.aid.de](http://www.aid.de), Bestellnummer 1357
- Monika Cremer, 2010: Das beste Essen fürs Baby. Zu bestellen über [www.aid.de](http://www.aid.de), Bestellnummer 329
- DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Zu bestellen über [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)

Die DGE-Qualitätsstandards ergänzen: „Limonaden, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Eistees, Energy-Drinks und isotonische Sportgetränke werden in Kindertagesstätten nicht angeboten. Dies entspricht der Umsetzung des zuckerfreien Vormittag durch Verhältnisprävention im Rahmen des praxiserprobten Konzepts „5 Sterne für gesunde Zähne“ [Freund/Thumeyer, 2009] und erweitert im Getränkebereich den zuckerfreien Vormittag zur zuckerfreien Zeit in Kindertageseinrichtungen.

„5 am Tag“ [DGE]. Dabei entspricht eine Portion der Menge, die in eine Hand passt. Eine Kinderportion ist entsprechend deutlich kleiner als eine Erwachsenenportion. Milch und Milchprodukte zählen zur Gruppe der tierischen Lebensmittel. Sie sind am Anfang Bestandteil eines Milch-Getreide-Breis und später eine Frühstückskomponente. Milch ist also kein Getränk, sondern ein Baustein zur Ernährung von Kindern.

## Geschmack ist eine Frage der Erziehung

Geschmack wird anerzogen. Das, was ich kenne, mag ich. Mit dem, was ich kenne, vergleiche und bewerte ich neue Geschmackserfahrungen. Das erklärt, warum Kinder, die von Anfang an ans Wassertrinken gewöhnt wurden, immer gerne Wasser trinken und von sich aus danach verlangen [Ellrott, 2009].

Die Behauptung, dass Kinder durch „süße“ Muttermilch auf süß geprägt werden, trifft nicht zu, denn die Muttermilch als Filtrat aus dem Blut schmeckt nach dem, was die Mutter gegessen hat. Ernährt sich die Mutter abwechslungsreich, lernt der gestillte Säugling viele verschiedene Geschmacksrichtungen kennen und wird bestens auf das Essen am Familientisch vorbereitet (postnatale Prägung). Außerdem ist der durch die Lactose vorgegebene süße Geschmack von Muttermilch so schwach, dass Erwachsene ihn nicht als süß bezeichnen würden. Der industriell vorgegebene, immer gleiche süße Geschmack übertrifft die Muttermilch um ein Vielfaches. Deswegen sollte Kindern von Anfang an Wasser als Durstlöcher angeboten werden.

Dr. med. dent. Andrea Thumeyer  
Wiesenstr. 31  
65187 Wiesbaden  
[thumeyer@t-online.de](mailto:thumeyer@t-online.de)

**zm** Leser service

Die Literaturliste kann im Bereich Download auf [www.zm-online.de](http://www.zm-online.de) abgerufen oder in der Redaktion angefordert werden.