



Ist es egal, wenn man zu wenig trinkt?

Ideale Durstlöscher?

## Durst als Alarmsignal

Unser Körper besteht zu rund 60 % aus Wasser, was eine ausreichende und kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr zum wichtigsten physiologischen Grundbedürfnis macht. Wer in jungen Jahren den Grundstein für ein richtiges Trinkverhalten legt, hat gute Chancen sein ganzes Leben lang körperlich fit und geistig leistungsfähig zu bleiben.

Wird der laufende Wasserverlust, der durch körpereigene Vorgänge (Atmen, Schwitzen) oder punktuelle Belastungen (Sport, Pausenspiele) entsteht, nicht ausgeglichen, besteht die Gefahr einer Dehydration. Wie aktuelle Ergebnisse zum Trinkverhalten in Österreich zeigen, trinken vor allem Kinder ab dem 10. Lebensjahr zu wenig. Diese Tendenz ist problematisch, weil gerade Kinder ausreichend trinken müssen, damit ihre Nieren und der gesamte Stoffwechsel optimal arbeiten können. So zeigen Studien einen direkten Zusammenhang zwischen dem Trinkverhalten und der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Auch wenn eine bewusste Erziehung im Hinblick auf ein richtiges Trinkverhalten in breiteren Bevölkerungsschichten immer mehr an Bedeutung gewinnt, trinken viele Kinder und Jugendliche (aber auch viele Erwachsenen) nach wie vor häufig Getränke wie Limonaden, Sirup, Fruchtsaftgetränke oder Fruchtnektare, die wenig als Durstlöscher geeignet sind. Laut Empfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund sollten täglich maximal 200 ml dieser Getränke von Kindern konsumiert werden. Österreichische Kinder konsumieren bis zu dreimal so viel von diesen Getränken. Oft werden gerade in Schulen derartige Produkte angeboten und entsprechend häufig greifen Kinder auch zu. Der Nachteil für SchülerInnen liegt vor allem darin, dass zuckerreiche Getränke den Durst nur kurzzeitig löschen und den Blutzuckerspiegel nach oben schnellen lassen. Entsprechend schnell sinkt der Blutzuckerspiegel dann aber auch wieder. So bleibt nicht nur das gewünschte gleichmäßige Leistungshoch aus, PädagogInnen müssen die zuvor stark aktivierten SchülerInnen „bändigen“ und haben danach mit wenig konzentrierten Kindern zu kämpfen.

Als ideale Durstlöscher gelten neben Wasser, Mineralwasser auch ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie gespritzte Fruchtsäfte (1:1 oder 1:2 gespritzt).



Regelmäßig  
trinken ist  
wichtig

Wie viel ist  
„ausreichend“?

Die meisten Menschen greifen erst dann zu einem erfrischenden Getränk, wenn sich der entstandene Flüssigkeitsmangel bereits in Form von Durst bemerkbar macht. Dieses Durstgefühl unterscheidet sich jedoch deutlich vom leichten Hungergefühl in Form von Appetit: Mit dem Verlangen nach Flüssigkeit meldet der Körper bereits ein dringliches Defizit im „Wasserreservoir“ des Körpers. Ein Signal, dem wir in Folge von Hektik und diversen Ablenkungen oft viel zu wenig Beachtung schenken. Die Folge: eine ernst zu nehmende Dehydratation, die mit einer messbaren Verdickung des Blutes, einer Verlangsamung des Sauerstoffwechsels und diversen unangenehmen Begleiterscheinungen einhergeht. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass sowohl das Durstempfinden, als auch das Trinkverhalten durch ausreichendes und regelmäßiges Trinken trainiert werden kann. Neben dem Elternhaus kann die Schule hierzu maßgeblich beitragen. Am besten von Kindesalter an.

Der Flüssigkeitsbedarf von Kindern ist altersabhängig. Zwar wird ein Drittel des Flüssigkeitsbedarfs durch den Flüssigkeitsgehalt in der festen Nahrung abgedeckt, der überwiegende Teil sollte aber über Getränke zugeführt werden.

Die wichtigsten Empfehlungen zur Flüssigkeitsaufnahme im deutschsprachigen Raum stammen von „D-A-CH“ und vom Forschungszentrum für Kinderernährung in Dortmund (optimiX). Demnach sollten 10-12 Jährige 1000 ml, 13-14 Jährige ca. 1300 ml und 15-18 Jährige ca. 1500 ml pro Tag Trinken.

Trinken SchülerInnen zu wenig, kommt es relativ rasch zur Einschränkung der geistigen Fähigkeiten und zu einer nachweisbaren Abnahme der Lernleistung. Vor allem die Speicherkapazität des Kurzzeitgedächtnisses ist davon betroffen. Müdigkeit, Aufmerksamkeitsdefizite, Merk- und Konzentrationsstörungen sowie Einschränkungen des Abstraktions-, Kombinations- und Reaktionsvermögens sind die Folge. Dem entsprechend schwieriger wird es auch für Lehrkräfte, den geplanten Inhalt zu vermitteln.

Rechtzeitiges und ausreichendes Trinken kommt der Hirndurchblutung zugute und stellt so eine optimale Versorgung der Hirnzellen mit Nährstoffen sicher. Daher ist es wichtig, dass den ganzen Tag über regelmäßig und ausreichend getrunken wird.

## Literatur

Novak V, Hofer A (2009): Gesundheitsbewusste Getränkeauswahl bei Kindern, Ernährung aktuell, 4/2009, 9-11.

D-A-CH (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main.

optimiX (2007): Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, FKE Dortmund.