

Kinderarzt im Interview

Trinkregeln für Kinder beim Sport: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

Kinder sind kleine Energiebündel. Sie toben, denken sich wilde Spiele aus und haben Spaß daran, sich zu bewegen. Regelmäßiger Sport – in der Schule oder im Verein – kommt diesem Bewegungsdrang entgegen. Damit Kinder nach dem Sport nicht vollkommen ausgepowert sind, spielt richtiges Trinken eine wichtige Rolle. „Die Flasche Mineralwasser sollte beim Sport und bei Aktivitäten immer dabei sein. Das Naturprodukt ist zucker- und kalorienfrei und damit der ideale Durstlöcher für Kinder“, rät Kinderarzt Dr. med. Christoph Metzler. Er erklärt, worauf Eltern und Sportlehrer achten sollten, damit Kinder aktiv und fit bleiben.



Gibt es besondere Trinkregeln für Kinder beim Sport?

Dr. Metzler: Ja, denn Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene. Die Trinkregeln für Erwachsene sind nicht auf Kinder übertragbar. Der Körper eines Kindes ist wesentlich anfälliger für eine Austrocknung. Das liegt an der verhältnismäßig großen Körperoberfläche, über die Kinder Flüssigkeit aus Schwitzen, außerdem an ihrem höheren Körperwasseranteil, ihrem aktiveren Stoffwechsel und einer stärkeren Wärmeproduktion bei körperlicher Belastung. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder vor, während und nach körperlichen Aktivitäten regelmäßig trinken und vor allem von Erwachsenen zum Trinken angehalten werden. Beispielsweise sollten Lehrer beim Schulsport zu Beginn und nach jeder Übung eine Trinkpause einlegen. Das Trinken sollte fest in die Planung der Sportstunde integriert sein, so dass dafür ausreichend Zeit bleibt.

Welche Folgen kann ein Flüssigkeitsdefizit bei Kindern haben?

Dr. Metzler: Wasser ist im Körper ein Transportmittel und an fast allen Körperfunktionen beteiligt.

Bereits ein Wassermangel von zwei Prozent des Körpergewichts vermindert die Fließfähigkeit des Blutes und verlangsamt den Sauerstofftransport im Körper. Bei einem 10-jährigen Kind mit einem Gewicht von 38 Kilogramm wäre dies bereits bei einem Defizit von 750 Millilitern der Fall. In der Folge sinken die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit: die Muskeln ermüden rascher, es können sich Kreislaufprobleme und Kopfschmerzen einstellen. Steht nach dem Sport noch Unterricht auf dem Plan, haben Kinder bei einem Flüssigkeitsmangel auch hier mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefiziten zu kämpfen.

Welche Tipps geben Sie Eltern und Sportlehrern?

Dr. Metzler: Bei Kindern ist das Durstgefühl noch nicht vollständig ausgeprägt – sie müssen regelmäßiges und ausreichendes Trinken erst noch erlernen und trainieren. Eltern und Lehrer sind dabei wichtige Vorbilder und Trainer. Sie sollten Kinder regelmäßig zum Trinken motivieren und auch den Zugang zu guten Durstlöschern gewährleisten. Feste Rituale, wie gemeinsame Trinkpausen beim Sport, helfen dabei.

Welche Getränke sind für Kinder geeignet?

Dr. Metzler: Ein Getränk muss in erster Linie ein guter Flüssigkeitslieferant sein. Dazu gehört auch, dass es kalorienfrei oder kalorienarm ist. Der Körper kann Flüssigkeit aus zuckerhaltigen Getränken schlechter aufnehmen. Ein natürlicher und vollkommen kalorienfreier Durstlöcher ist Mineralwasser. Es ist ein sicheres Naturprodukt von hoher Qualität und damit für Kinder ideal.



Der Zusammenhang von richtigem Trinken und körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit von Kindern ist auch Thema der Initiative „Trinken im Unterricht“. Sie informiert über gesundes Trinkverhalten bei Kindern und setzt sich seit mehr als zehn Jahren für die Trinkerlaubnis im Unterricht ein. Weitere Informationen über die Zusammenhänge von Leistungsfähigkeit und richtigem Trinken bei Kindern bietet die Website www.trinken-im-unterricht.de.

Können Kinder zu viel trinken?



Dr. Metzler: „Wer sehr viel trinkt, also weit über die empfohlenen Trinkmengen hinaus, der spült dabei auch wichtige Mineralstoffe und Salze, wie Natrium, aus dem Körper. Es ist deshalb wichtig, diese Stoffe dem Körper wieder zuzuführen. Das kann über salzhaltiges Essen oder über ein natrium- und mineralstoffreiches Mineralwasser geschehen.“

RÜCKFRAGEN UND WEITERE INFORMATIONEN:

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Eva Winkelmann · Tel. 030.22 66 79-23 · Fax: 030.22 66 79-11 · E-Mail: e.winkelmann@kohl-pr.de

www.mineralwasser.com

www.trinken-im-unterricht.de

www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser

www.youtube.com/mineralwassercom