

# Nitrat-Grenzwert für Babys und Kleinkinder.

Unser Trinkwasser besteht zum großen Teil aus Grundwasser. Doch in manchen Gegenden kann der Nitratgehalt des Grundwassers aufgrund von stickstoffhaltigen Düngemitteln erhöht sein. Daher wurde in Deutschland ein Grenzwert für Trinkwasser von 50 mg Nitrat pro Liter festgelegt.

Die Höchstmenge für Babys und Kleinkinder liegt allerdings unter diesem Grenzwert bei 10 mg pro Liter. Denn: Im Körper wird Nitrat zu Nitrit umgewandelt und das senkt den Blutdruck, wirkt gefäßerweiternd und behindert den Sauerstofftransport im Blut. Bei Säuglingen kann eine übermäßige Zufuhr von Nitrat zur sogenannten Säuglingsblausucht führen.

Das alles ist für kleine Kinder sehr gefährlich! Ferner kann Nitrit im Körper zu Nitrosaminen umgewandelt werden, die möglicherweise krebserregend sind.

## **Darum ist es so wichtig, auf Folgendes zu achten:**

- Verwenden Sie kein Wasser aus Bleileitungen
- Lassen Sie Ihr Leitungswasser auf die Wasserqualität überprüfen, bevor Sie es Ihrem Kind zum Trinken anbieten
- Oder verwenden Sie abgepacktes Wasser, das für die Zubereitung von Babynahrung geeignet ist



## Qualitätskriterien Babyahrung

	Höchstmenge	Lieler Mineralwasser
Natrium	max. 20,0 mg/l	<b>7,8 mg/l</b>
Nitrat	max. 10,0 mg/l	<b>&lt;0,3 mg/l</b>
Nitrit	max. 0,02 mg/l	<b>&lt;0,005 mg/l</b>
Sulfat	max. 240 mg/l	<b>66,0 mg/l</b>
Fluorid	max. 0,7 mg/l	<b>0,62 mg/l</b>
Uran	max. 0,002 mg/l	<b>&lt;0,0002 mg/l</b>



Lebensfreude pur



# Lieler

SCHLOSSBRUNNEN

## Am liebsten Lieler.

Lieler Schlossbrunnen Sattler GmbH & Co.KG

Hauptstraße 22 | 79418 Schliengen-Liel

Tel. 0 76 35 82 03 - 0 | Fax 0 76 35 82 03 - 0

info@lieler.de | [www.lieler.de](http://www.lieler.de)

# Am liebsten von Anfang an.

*Geeignet für Babynahrung*



*Lieler*

SCHLOSSBRUNNEN



# Die richtige Flüssigkeitsaufnahme – von Anfang an.

## *Schwangerschaft*

In der Schwangerschaft brauchen Frauen besonders viel Wasser für den Kreislauf und wichtige Stoffwechselprozesse. Außerdem vergrößert sich das Blutvolumen der werdenden Mutter, was ebenfalls einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf mit sich bringt.

Doch nicht nur das: Während einer Schwangerschaft werden wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium verstärkt benötigt. Diese kommen im Wasser frei vor und können so vom Organismus sofort weiter genutzt werden.

Darum ist gerade in dieser Zeit regelmäßiges Trinken sehr wichtig! Optimal ist die Menge von 2 bis 2,5 l täglich, die gleichmäßig über den Tag verteilt getrunken werden sollte. Kohlensäurearmes Wasser kann dem Entstehen von Sodbrennen vorbeugen und natriumarmes Wasser verhindert, dass sich Flüssigkeit im Körper bindet und zu Wassereinlagerungen führt.



## Stillzeit

Eine stillende Mutter braucht viel Flüssigkeit, denn über die Muttermilch wird auch viel Flüssigkeit abgegeben. Während der Stillzeit sollten Frauen darum **0,5 bis 1 l** mehr als gewöhnlich trinken.

Am besten und regelmäßigsten klappt das, wenn das mit dem Stillen verbunden wird: Ein Glas Wasser oder ungesüßter Tee vor, während oder nach dem Stillen kann zu einem angenehmen Ritual werden und tut Mama und Baby gut.

## Babys und Kleinkinder

In den ersten Monaten liefern Mutter- oder Pre-Milch alles, was Ihr Baby braucht. Wenn Ihr Baby etwa ab dem sechsten Monat den ersten Brei bekommt, sollte auch etwas zu trinken angeboten werden – hier wird eine zusätzliche Flüssigkeitsmenge von 100 ml Wasser empfohlen.

Der Flüssigkeitsbedarf steigt, wenn Ihr Kind auch feste Lebensmittel wie Brot zu sich nimmt. Im Alter von einem Jahr sollte die Trinkmenge bei ca. 600 ml pro Tag liegen. In besonderen Situationen, zum Beispiel bei Hitze oder Fieber, steigt der Bedarf an.

Ausgezeichnetes  
Wasser



Bei kleinen Kindern sollte gut darauf geachtet werden, dass sie ausreichend trinken. Ein Flüssigkeitsmangel kann für sie schnell gefährlich werden.

Für Säuglinge gelten aufgrund ihres noch nicht vollständig ausgebauten Stoffwechsels und Immunsystems strengere Grenzwerte und Kriterien bei Mineralwasser. Darum ist es wichtig, dass nur Wasser verwendet wird, welches als „geeignet für Babynahrung“ gekennzeichnet ist. Natürlich kann auch Leitungswasser benutzt werden, allerdings sollte dieses vorher überprüft werden.

Neben Wasser eignen sich auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees als Baby-Getränk. Obstsaft sollten aufgrund ihres hohen Zuckergehalts nur selten und mit Mineralwasser verdünnt gereicht werden. Generell sollten alle Getränke am besten aus der Tasse oder dem Becher angeboten werden. So werden die Zähne nicht dauerhaft umspült und der Zahnschmelz wird geschont.

### *Trinkbedarf:*

*bis 1 Jahr ca. 500 ml*

*1 bis 3 Jahre ca. 700 ml*

*4 bis 6 Jahre ca. 850 ml  
danach ca. 1 Liter*



*Lebensfreude pur*