



# Botschaften zu Wassertrinken und zum Konsum von Süssgetränken

**Zielgruppen:  
Bevölkerung, Eltern,  
Betreuungspersonen von Kindern und Jugendlichen**

Schwerpunktthema Wassertrinken  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Bern, Juni 2015



# Inhalt

- | Süssgetränke
- | Light- und Zero-Getränke
- | Ernährungsgewohnheiten
- | Wasserqualität
- | Wasser und Gesundheit
- | Woher das Wasser trinken?
- | Wie viel sollen wir trinken?
- | Mineral- und Hahnenwasser
- | Kohlensäure
- | Wasserpreis
- | Was tun, wenn Wasser fad schmeckt?
- | Tipps zum Wassertrinken in der Familie
- | Eignet sich Hahnenwasser für ein Baby?

## Süssgetränke

- Unter Süssgetränken werden gezuckerte und künstlich gesüsste Getränke mit und ohne Kohlensäure wie Eistee, Limonaden, Sirup, Energydrinks sowie gesüsste Milch- und Schokogetränke zusammengefasst.

Warum sollten wir Süssgetränke mit Vorsicht geniessen?

- Süssgetränke enthalten oft sehr viel Zucker.
- Wenn sie regelmässig im Übermass getrunken werden, kann dies zu Übergewicht und Karies führen.
- Die enthaltene Säure greift den Zahnschmelz an und ist eine Ursache für Zahnerosionen.



## Light- und Zero-Getränke

- Light- und Zero-Getränke enthalten weniger, beziehungsweise keinen Zucker. Sie werden vorwiegend mit Süsstoffen gesüsst und sind in der Regel energiefrei. Sie fördern jedoch eine Gewöhnung an den Süssgeschmack.

Empfiehlst du das Trinken von Light- und Zero-Getränken?

- Light- oder Zero-Getränke enthalten Säuren, welche den Zahnschmelz angreifen und eine Ursache für Erosionen sind.

## Ernährungsgewohnheiten

- Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit geprägt. Daher ist es wichtig, Kindern Wasser früh schmackhaft zu machen und sie an Wasser als Lieblingsgetränk zu gewöhnen.

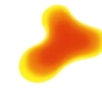


## Wasserqualität

- Das Schweizer Trinkwasser (Hahnenwasser) ist von ausgezeichneter Qualität. Es ist sauber, hygienisch einwandfrei und kann im Alltag getrunken werden.

## Wasser und Gesundheit

- Wasser ist gesund, enthält keinen Zucker und deckt den Flüssigkeitsbedarf des Körpers optimal.



## Woher das Wasser trinken?

- Wasser ist der beste Durstlöscher. Egal, ob wir es vom Hahnen, aus einem Trinkbrunnen oder einer Flasche trinken.





## Wie viel sollen wir trinken?

- Ab 1 Jahr: täglich 6 dl
- 2–3 Jahre: täglich 7 dl
- 4–6 Jahre: täglich 8 dl
- 7–9 Jahre: täglich 9 dl
- 10–12 Jahre: täglich 1 l
- Ab 12 Jahren: täglich 1–2 l

## Mineral- und Hahnenwasser

- Mineral- und Hahnenwasser sind gesund.
- Die meisten Mineralwässer sind qualitativ nicht besser als Leitungswasser.

## Kohlensäure

- Kohlensäure schadet nicht. Für empfindliche Personen sind wegen möglicher Blähungen kohlenstofffreie oder kohlenstoffarme Mineralwasser empfohlen.

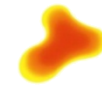
## Wasserpreis

- Hahnenwasser ist günstig.
- 1 Liter Trinkwasser kostet in der Schweiz 0.185 Rappen.



## Was tun, wenn Wasser fad schmeckt?

- Wenn Wasser fad schmeckt, geben Sie ins Wasser ein paar Minzblätter oder ein wenig Zitronensaft.
- Alternative Getränke zu Wasser sind ungesüsste Kräuter- und Früchtetees.



## Tipps zum Wassertrinken in der Familie

- Stellen Sie bei jeder Mahlzeit Wasser auf den Tisch.
- Stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie selber viel Wasser.
- Geben Sie Kindern für Spiel und Sport ausser Haus Wasser mit.
- Erinnern Sie einander gegenseitig ans Wassertrinken.



## Eignet sich Hahnenwasser für ein Baby?

In der Schweiz kann Hahnenwasser bedenkenlos für den Säuglingsschoppen verwendet werden. Es wird empfohlen, das Wasser über 70° C zu erhitzen, es dann abkühlen zu lassen und bei Körpertemperatur zum Trinken zu geben. Der Säuglingsschoppen sollte immer frisch vor jeder Mahlzeit zubereitet werden. Nehmen Sie zur Zubereitung nur frisch aus der Leitung entnommenes kaltes Fließwasser. Lassen Sie das Wasser, das in der Leitung ruht, zunächst ablaufen.

## Quellen und weiterführende Informationen

- Murer, S. (2014). Konsum von Süsstoffen. Auswirkungen auf die Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 22, Bern und Lausanne, Schneider, J. (Hg.). (2013).
- Süssgetränke und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung und Empfehlungen. Gesundheitsförderung Schweiz, Bericht 3, Bern und Lausanne
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 5. korrigierter Nachdruck 2013
- Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches SVGW, [www.trinkwasser.ch](http://www.trinkwasser.ch)





## Für weitere Informationen:

[franziska.widmer@promotionsante.ch](mailto:franziska.widmer@promotionsante.ch)

(Projektleiterin Gesundes Körpergewicht/Ernährung)