

Tipps vom Doc

Wie viel muss mein Kind trinken?

Zeit für einen Klassiker. Die Elternfrage „wie viel muss mein Kind trinken?“ gehört ganz fest zum Kinderarzt-Alltag.

Ich sage dann immer: „Da bin ich ein schlechter Kinderarzt, denn ich kann Ihnen keine genauen Zahlen sagen. Das müsste ich nachschauen.“ Man ahnt, wohin das führt: Es gibt da Zahlen, aber ich halte das nicht für zielführend. Denn ich bin überzeugt: Unterm Strich wird Ihr Kind so viel trinken, wie es braucht, um fit zu sein.

Wenn Sie als Eltern irgendwelche Zahlen im Kopf haben und diese akribisch verfolgen, dann bringt das nur Stress ins Familiensystem bzw. in die Eltern-Kind-Beziehung – ohne, dass es gesundheitlich zielführend ist.

Beim Großziehen von drei eigenen Kindern sowie in 15 Jahren Praxiserfahrung habe ich es noch nicht erlebt, dass ein gesundes Kind

– wir reden also nicht von Kindern mit Erkrankungen wie Magen-Darm-Infekten oder mit einer Behinderung – verdurstet wäre oder irgendwie Schaden genommen hätte, weil es von sich aus nicht genug Flüssigkeit zu sich genommen hat.

Beim Thema Essen und Trinken zeigt sich immer wieder: Je weniger Gedöns wir darum veranstalten, je mehr wir es einfach laufen lassen und Angebote machen – und keinen Druck ausüben oder das Kind belagern mit irgendwelchen Anforderungen – umso natürlicher und runder läuft die Geschichte.

Darum also der Rat an alle Eltern, die sich fragen, wie viel ihr Kind trinken muss: Bleiben Sie entspannt. Solange Sie das Gefühl haben, dass es Ihrem Kind gutgeht, dass es ein paar Mal am Tag zur Toilette geht, agil und rege ist – so lange trinkt Ihr Kind so viel, wie sein Körper in der aktuellen Situation braucht.