

## **Gute Nachrichten vom Forum Trinkwasser zum Jahresende: Die Deutschen trinken ausreichend**

Die Nationale Verzehrsstudie II belegt: Deutsche Erwachsene trinken ...

Frankfurt am Main (ots) - Lange sind Ernährungsexperten davon ausgegangen, dass Erwachsene in Deutschland zu wenig trinken. Die aktuellen Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II, die das Ess- und Trinkverhalten von 20.000 Menschen in Deutschland zwischen 14 und 80 Jahren untersuchte, belegen jedoch: Die Bundesbürger trinken ausreichend. Demnach wird die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, täglich mindestens anderthalb Liter zu trinken, von Frauen und Männern aller Altersgruppen erreicht: Über zwei Liter alkoholfreie Getränke werden durchschnittlich am Tag konsumiert. Wasser ist bei beiden Geschlechtern der beliebteste Durstlöcher und macht im Schnitt über die Hälfte der Tages-Trinkmenge aus. Bei Kindern hingegen zeigen Studien eine Versorgungslücke beim Trinken, die mit einem großen Glas Wasser mehr geschlossen werden könnte, so die Experten des Forum Trinkwasser.

Mit rund 1,3 Litern am Tag trinken 19- bis 24-jährige Männer am meisten Wasser, dicht gefolgt von 35- bis 50-jährigen Frauen, die sich täglich mit durchschnittlich 1,2 Litern fit halten. Im Ost-West-Vergleich zeigt sich, dass Wasser in den westlichen Bundesländern die Nase vorn hat: Hier liegt die durchschnittliche Wasser-Trinkmenge in allen Ländern über einem Liter, während die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Thüringen seltener zum Wasserglas greifen und die "Ein-Liter-Marke" um etwa 200 Milliliter verfehlen.

Wer seinen Durst mit Leitungswasser löscht, tut auch etwas für seinen Geldbeutel. Für einen Liter Trinkwasser zahlt man im Durchschnitt gerade einmal 0,05 Euro, während die entsprechende Menge Mineralwasser zwischen 0,13 und 1,40 Euro kostet. Außerdem lassen sich mit Leitungswasser Kalorien sparen. Jetzt gegen Jahresende, wo die Mahlzeiten üppiger werden, sollte immer eine Karaffe Leitungswasser auf dem Tisch stehen. Ein halber Liter Wasser vor dem Essen regt den Stoffwechsel an. Eine Analyse des individuellen Trinkverhaltens und Hinweise es zu optimieren, bietet der kostenfreie Beratungsservice des Forum Trinkwasser auf [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de).

Pressekontakt:

Iris Löhlein,  
Tel.: 069-9636520,  
[info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de),  
[www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de)  
[http://www.presseportal.de/pm/50294/1310520/forum\\_trinkwasser\\_e\\_v](http://www.presseportal.de/pm/50294/1310520/forum_trinkwasser_e_v)

[^Fifteen year trends in water intake in German children and ...](#) - [ [Diese Seite übersetzen](#) ]

**Fifteen year trends in water intake** in German children and adolescents: results of the DONALD Study.  
Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally ...

## **Fifteen year trends in water intake in German children and adolescents: results of the DONALD Study. Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study.**

[Sichert-Hellert W](#), [Kersting M](#), [Manz F](#).

Research Institute for Child Nutrition, FKE, University of Witten/Herdecke, Dortmund, Germany. [sichert@fke-do.de](mailto:sichert@fke-do.de)

Water intake was evaluated and time trends in water intake and beverage consumption were assessed on the basis of 3 d weighed dietary records (n = 3,736) of 2-13-y-old males (n = 354) and females (n = 379) enrolled in the DONALD Study (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study, 1985-1999). Total water intake increased with age from 1,114 g d(-1) in the 2-3-y-olds to 1,363 g d(-1) in the 4-8-y-olds and further to 1,801 g d(-1) (1,676 g d(-1)) in the 9-13-y-old boys (girls); 33-38% came from food, 49-55% from beverages and 12-13% from oxidation. Total water intake per body weight decreased with age from 77.5 g kg(-1) (boys and girls) to 48.9 and 42.6 g kg(-1) in boys and girls, respectively. Milk (9-17%) and mineral water (12-15%) were the most important source of total water intake. In the 15 y period a significant increase in total water intake (+1.7 to +3.2 g MJ(-1) y(-1)) in all three age groups irrespective of sex was found. The increase of total water intake was mainly due to an increase in beverage consumption (+0.32 to +0.47% y(-1)). This study offers a differentiated insight into water intake and patterns of beverage consumption in German children and adolescents.

**CONCLUSION:** The comparison of these data with other surveys points to a low total water intake, especially a low tap water intake, in German children and adolescents and underlines cultural influences on food and drinking habits.

### MeSH Terms:

- Adolescent
- Age Distribution
- Beverages
- Child
- Child, Preschool
- Cultural Characteristics
- Diet Surveys
- Drinking\*
- Drinking Behavior\*
- Energy Intake
- Female
- Germany
- Humans
- Longitudinal Studies
- Male
- Sex Distribution

**Fifteen-year trends in water intake** in German children and adolescents: Results of the DONALD study  
Acta Paediatr 90(7):732-737 (FKE# #1309) Zusammenfassung ...  
[www.fke-do.de/publik/publikev.html](http://www.fke-do.de/publik/publikev.html) - 11k -

Br J Nutr. 2002 Jun;87(6):595-604.

[Related Articles, Links](#)

## **Fifteen-year time trends in energy and macronutrient intake in German children and adolescents: results of the DONALD study.**

[Alexy U](#), [Sichert-Hellert W](#), [Kersting M](#).

Research Institute of Child Nutrition (FKE), Dortmund, Germany. alexy@fke-do.de

The DONALD study (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed study) gives the opportunity to evaluate long-term food and nutrient intake data on the basis of 3 d weighed dietary records of infants, children and adolescents since 1985. In this paper, we examine changes in energy and macronutrient intakes (protein, fat, saturated, mono- and polyunsaturated fatty acids, carbohydrates and added sugars) of 795 2-18-year-old subjects between 1985 and 2000 (4483 records). No significant changes in intakes of energy and of protein, polyunsaturated fatty acids and added sugars (as % energy intake, E %) were found. Fat intake decreased significantly in all age groups (between -0.20 and -0.26 E %/year), as well as intake of saturated fatty acids (between -0.11 and -0.14 E %/year) and monounsaturated fatty acids (between -0.07 and -0.014 E %/year). This decline was compensated for by a significant increase in carbohydrate intake (between +0.18 and +0.27 E %/year). The changes in macronutrient intake were mainly due to a decreased consumption of fats-oils (between -0.29 and -1.26 g/year) and meat-fish-eggs (between -0.21 and -2.92 g/year), whereas consumption of bread-cereals (between +0.12 and +2.42 g/year) and potatoes-pasta-rice (between +0.15 and +2.26 g/year) increased slightly. However, since recommended fat intake and fatty acid composition was not reached at the end of the study period by far, further efforts will be necessary to improve macronutrient composition and to stabilize favourable dietary habits.

A Hilbig, M Kersting, W Sichert-Hellert: Measured consumption of tap water in German infants and young children

### **Measured consumption of tap water in German infants and young children as background for potential health risk assessments: data of the DONALD Study**

A. Hilbig <sup>A1</sup>, M. Kersting <sup>A2</sup>, W. Sichert-Hellert <sup>A3</sup>

<sup>A1</sup> Research Institute of Child Nutrition (FKE), Dortmund, Germany

<sup>A2</sup> Research Institute of Child Nutrition (FKE), Dortmund, Germany

<sup>A3</sup> Research Institute of Child Nutrition (FKE), Dortmund, Germany

Food Additives & Contaminants 1 to 11 of 11 **Publisher:** Taylor & Francis **Issue:** Volume 19, Number 9/September 01, 2002 – P.829-836

<http://taylorandfrancis.metapress.com/app/home/issue.asp?wasp=m35eacyggg7rx81pty47&referrer=parent&backto=journal,1,47;linkingpublicationresults,1,1>

#### **Abstract:**

Contaminated tap water can become a health risk, e.g. by metals or environmental pollution particularly for sensitive population groups such as infants and young children. There is a lack of data on exactly measured water intake. In the DONALD Study, individual food and fluid intakes were measured by use of 3-day weighed diet records. Here we report on the distribution of individual intakes of tap water in 504 healthy normally nourished subjects aged 3-36 months (1962 diet records) between 1990 and 1998. We calculate scenarios for potential tap water contamination. Tap water intake perkg body weight was significantly higher in formula-fed (FF) infants than in breast-fed (BF) infants. The estimated median intake of lead and nitrate perkg body weight from tap water was higher in FF infants than in BF infants or mixed fed (MF) young children. The scenarios based on intakes at the median, P95 or maximums show that higher risks for exceeding the presently existing maximums could be expected in FF infants. Our data could also be used for estimations of potential risks from other contaminants of tap water.

[http://www.forumtrinkwasser.de/studien/utss\\_kurz.html](http://www.forumtrinkwasser.de/studien/utss_kurz.html)

## **Untersuchungen zum Trinkverhalten von Schüler(innen) und Student(inn)en**

Aktuelle Umfrage der Universität Paderborn



### **Ergebnisse der Schülerbefragung im Überblick**

Fast ein Viertel (23,9 Prozent) aller Schülerinnen und Schüler trinken den ganzen Vormittag in der Schule nichts oder nur selten.



Mehr als jeder Achte der befragten 8- bis 22-Jährigen trinkt morgens zum Frühstück nie oder nur selten etwas.



Je nach Schulformen zeigen sich deutliche Unterschiede im Trinkverhalten: Während 93,5 Prozent der Grundschüler in den Pausen immer oder häufig ein Getränk zu sich nehmen, sind es bei Real-, Haupt- und Berufsschülern circa 74 Prozent. Nur 65 Prozent der Gymnasiasten denken regelmäßig

ans Trinken.



Demgegenüber empfehlen Ernährungswissenschaftler: Kinder zwischen 7 und 10 Jahren sollten circa einen Liter Getränke pro Tag und Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahre 1,5 Liter trinken. Denn: Eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme führt nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein guter Durstlöscher ist Trinkwasser. Es ist in guter Qualität stets verfügbar.

Die Befragung von insgesamt 973 Schülerinnen und Schüler an allgemein- und berufsbildenden Schulen führte Professor Dr. Helmut Heseke, Universität Paderborn im Auftrag des Forum Trinkwasser durch.