Flüssigkeitsmangel bei Kinder und kognitive Beeinträchtigungen

(kognitiv: wahrnehmen, denken, erkennen) A Studie vo da Tufts Universität, Boston is 2006 zum Schluss kommen: Bei Kinder is des Risiko aner Dehydrierung größer ois bei Erwochsenen, weil sie a höhers Verhältnis von ...

(kognitiv: wahrnehmen, denken, erkennen)

A Studie vo da Tufts Universität, Boston is 2006 zum Schluss kommen: Bei Kinder is des Risiko aner Dehydrierung größer ois bei Erwochsenen, weil's a höhrs Verhältnis vo Oberfläche zu Massn habn. Außerdem habn Kinder an anderns Durstempfinden und andere Körperkühlungsmechanismn ois Erwochsene. Da Gesamtwassergehalt vom Körper vo Kinder unterscheidet se von dem vo Erwochsenen, und da Wassergehalt vo Buam und Madl nimmt mit da Reifung ob. Untersuchungen bei jungen Erwochsenen zeigen, dass a leichte Dehydratation, de nur 1 bis 2 % vom Körpergewichtsverlust entspricht, zu ana erheblichn Beeinträchtigung vo de kognitiven Funktionen führn konn. Dehydration bei Säuglingen geht mit Verwirrung, Reizborkeit und Lethargie einher; bei Kinder konn se zu ana Beeinträchtigung vo da kognitiven Leistungsfähigkeit führn. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

In ana Studie aus em Joahr 2009 (Link untn) woard getestet, wia se de geitige Leistungsfähigkeit vo Kinder verändert, wenn's während da Schulzeit aufgfordert werdn Wossa z'trinken. De kognitiven Fähigkeitn vo 40 Kinder (Durchschnittsalta 8 Joahr und 7 Monat) is am Nochmittag zweimal untersucht worn, oane Mol noch'm Trinken vo 300 ml Wossa und an andarn Tog, wo koa Wossa angeboten woard. Des Gedächtnis woard anhand vom Abruf vo 15 zuvor präsentierten Objekte bewertet. Des Erinnerungsvermögen woas signifikant bessa, wenn Wossa getrunken woard. Trinken hot owa net de Fähigkeit vo de Kinder verändert, se auf Sachen z'konzentriern. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19445987/

Im Joahr 2011 is ana weidig Studie (link untn) zum Schluss kommen, dass se de Regulierung vo da Körpertemperatur bei Sportler in da Vorpupertät von da bei Erwochsenen unterscheidet. Desweng is es wichtig, den spezifischn Flüssigkeitsbedarf vo dera Oltersgrupp z'berücksichtign, um's Risiko aner Dehydrierung und ana verminderten sportlichn Leistung z'vermeidn. Im Verhältnis zu ihrer Körpergröße weisen Kinder während'm Sport geringere Schweißwasserverluste auf ois Erwochsene. Trotzdem sind de prozentualen Anteile vo da Dehydrierung bei prä- und postpubertären Sportler ähnlich. Außerdem sind de freiwilligen Trinkmengen bei Kinder im Verhältnis zu ihrer Körpergröße vergleichbar oda größa ois bei

Erwochsenen. Bei ausreichenda Gelegenheit zum Trinken während'm Sport dürft de durstbedingte Volumenzuführ a signifikante Dehydratation bei Kindersportler verhindern. De Menge konn konservativ mit ana stündlichn Flüssigkeitsaufnahm vo 13 ml/kg Körpergewicht berechnet werdn. Genauso wichtig is de Flüssigkeitszuführ noch'm Training (etwa 4 ml/kg für jede Stund Training), um z'vermeidn, dass nachfolgende Trainingseinheiten in an dehydrierten Zustand angfangen werdn. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21425887/

(Warum zuckerhaltige Getränk net zu den empfehlenswerten "Durstlöscher" ghörn, siehst du do: https://t.me/truuinfochannel/52)

Fazit siehg im nachfolgenden Post:

Hydration and cognitive function in children - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927

It's good.
to be truu.