Flüssigkeitsmangel bei Kindern und kognitive Beeinträchtigungen

(kognitiv: wahrnehmen, denken, erkennen) Eine Studie der Tufts Universität, Boston kam 2006 zu dem Schluß: Bei Kindern ist das Risiko einer Dehydrierung größer als bei Erwachsenen, da sie ein höheres Verhältnis von ...

(kognitiv: wahrnehmen, denken, erkennen)

Eine Studie der Tufts Universität, Boston kam 2006 zu dem Schluß: Bei Kindern ist das Risiko einer Dehydrierung größer als bei Erwachsenen, da sie ein höheres Verhältnis von Oberfläche zu Masse haben. Außerdem haben Kinder ein anderes Durstempfinden und andere Körperkühlungsmechanismen als Erwachsene. Der Gesamtwassergehalt des Körpers von Kindern unterscheidet sich von dem von Erwachsenen, und der Wassergehalt von Jungen und Mädchen nimmt mit der Reifung ab. Untersuchungen bei jungen Erwachsenen zeigen, dass eine leichte Dehydratation, die nur 1 bis 2 % des Körpergewichtsverlustes entspricht, zu einer erheblichen Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen führen kann. Dehydration bei Säuglingen geht mit Verwirrung, Reizbarkeit und Lethargie einher; bei Kindern kann sie zu einer Beeinträchtigung der kognitiven Leistungsfähigkeit führen. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

In einer Studie aus dem Jahre 2009 (Link unten) wurde getestet, wie sich die geistige Leistungsfähigkeit von Kindern verändert, wenn sie während der Schulzeit aufgefordert werden Wasser zu trinken. Die kognitiven Fähigkeiten von 40 Kindern (Durchschnittsalter 8 Jahre und 7 Monate) wurde am Nachmittag zweimal untersucht, einmal nach dem Trinken von 300 ml Wasser und an einem anderen Tag, an dem kein Wasser angeboten wurde. Das Gedächtnis wurde anhand des Abrufs von 15 zuvor präsentierten Objekten bewertet. Das Erinnerungsvermögen war signifikant besser, wenn Wasser getrunken wurde. Trinken veränderte allerdings nicht die Fähigkeit der Kinder sich auf Dinge zu konzentrieren. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19445987/

Im Jahre 2011 kam eine weitere Studie (link unten) zu dem Schluss, dass sich die Regulation der Körpertemperatur bei Sportlern in der Vorpubertät von der bei Erwachsenen unterscheidet. Daher ist es wichtig, den spezifischen Flüssigkeitsbedarf dieser Altersgruppe zu berücksichtigen, um das Risiko einer Dehydrierung und einer verminderten sportlichen Leistung zu vermeiden. Im Verhältnis zu ihrer Körpergröße weisen Kinder während des Sports geringere Schweißwasserverluste auf als Erwachsene. Dennoch sind die prozentualen Anteile

der Dehydrierung bei prä- und postpubertären Sportlern ähnlich. Außerdem sind die freiwilligen Trinkmengen bei Kindern im Verhältnis zu ihrer Körpergröße vergleichbar oder größer als bei Erwachsenen. Bei ausreichender Gelegenheit zum Trinken während des Sports dürfte die durstbedingte Volumenzufuhr eine signifikante Dehydratation bei Kindersportlern verhindern. Die Menge kann konservativ mit einer stündlichen Flüssigkeitsaufnahme von 13 ml/kg Körpergewicht berechnet werden. Ebenso wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr nach dem Training (etwa 4 ml/kg für jede Stunde Training), um zu vermeiden, dass nachfolgende Trainingseinheiten in einem dehydrierten Zustand begonnen werden. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21425887/

(Warum zuckerhaltige Getränke nicht zu den empfehlenswerten "Durstlöschern" gehören siehst Du hier: https://t.me/truuinfochannel/52)

Fazit siehe nachfolgenden Post:

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

It's good.
to be truu.