

# Babynahrung & Leitungswasser

“Das beste Getränk fürs Baby zusätzlich zur Milchernährung ist Trinkwasser (Leitungswasser).”

Monatszeitschrift Kinderheilkunde\*

## Kann ich meinem Baby Leitungswasser geben?

Ja. Babys brauchen aber erst zusätzliche Flüssigkeit wenn der dritte Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist.

## Muss ich das Leitungswasser abkochen?

Nein. Das Wasser muss nicht abgekocht werden.

**Tipp** Das Wasser so lange ablaufen lassen, bis es merklich kalt aus der Leitung fließt. Dann ist es frisch.

[www.wasserkiez.de](http://www.wasserkiez.de)  
[wasserkiez@atiptap.org](mailto:wasserkiez@atiptap.org)



# Berliner Leitungswasser ist für Babys sehr gut geeignet

## ● Wie sieht es mit Nitrat aus?

Der Nitratwert in Berlin liegt mit 1 bis 4 mg/l sowohl *weit unter dem gesetzlichen Grenzwert* als auch unter dem empfohlenen Wert für Babynahrung von 10 mg/l (laut Ökotest).

## ● Was ist mit Uran, Blei und Pestiziden?

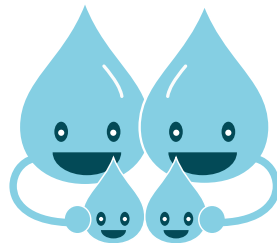
Uran, Blei und Pestizide liegen im Berliner Leitungswasser weit unter den Grenzwerten. Ungesunde Mengen an Blei kommen, wenn dann, nur durch die letzten Meter der Hausleitung ins Wasser. Bleileitungen sind durch die großen Sanierungswelle in Berlin fast vollkommen verschwunden und verboten.

## ● Worauf ist beim Natrium im Wasser zu achten?

So lange *Babybreie ohne Salz* zubereitet werden, ist das Berliner Leitungswasser mit seinem eher hohen Natriumgehalt von 0,38 mg/l eine exzellente Wahl. Spezielle Mineralwässer für Babynahrung enthalten extra wenig Natrium. Dies ist aber gar nicht notwendig, außer es besteht eine medizinische Verordnung einer salzfreien Schonkost.

## ● Sollte ein Wasserfilter verwendet werden?

Filter können bestimmte Stoffe aus dem Wasser entfernen. Sie können aber auch ein erhöhtes Risiko für die Vermehrung von Keimen darstellen. Daher sind sie für die Zubereitung von Babynahrung eher *nicht zu empfehlen*, bei sorgfältigem Umgang sind sie aber keine Gesundheitsgefahr.



Laut Stiftung Warentest (2016) und Ökotest (01/2018) lohnt es sich nicht, teure Mineralwasser zur Zubereitung von Babynahrung zu kaufen.

### Kostenfreies Angebot

Die Qualität des Leitungswassers ist über die Trinkwasser-Verordnung geregelt und bis zum Hausanschluss garantiert. Bei Unsicherheit über die Qualität der Wasserleitungen im Haus bieten die Berliner Wasserbetriebe einen kostenfrei Bleitest für Schwangere und Familien mit Säuglingen bis 12 Monate an.

[www.bwb.de/blei](http://www.bwb.de/blei)

#läuftbeidir



anlässlich eines Besuchs  
des Deutschen Bundestages