



## Geeignetes Wasser für die Zubereitung eines Säuglingsschoppens

InfoFlash: Februar 2022

### Welches Wasser ist für die Zubereitung eines Schoppens für Säuglinge geeignet?

Für die Zubereitung eines Schoppens empfiehlt sich Hahnenwasser. Verwenden Sie ausschliesslich **frisches, sauberes Hahnenwasser**. Lassen Sie in der Leitung abgestandenes Wasser ablaufen bis kaltes Wasser kommt. Erwärmen Sie das Wasser auf Trinktemperatur (ca. 37° C) und bereiten Sie den Schoppen entsprechend den Herstellerangaben zu. Der Wasserhahn sollte sauber und der Siebeinsatz regelmässig entkalkt werden. Von der Verwendung eines Wasserfilters wird abgeraten.

In der Schweiz ist Trinkwasser einwandfrei und muss nicht abgekocht werden. Falls die Qualität unklar ist (d. h. wenn das Wasser nicht direkt aus dem Trinkwassernetz stammt, sondern aus einem Behälter, einem Brunnen oder einer nicht überwachten Quelle), ist es angezeigt, das Wasser einmal aufzukochen. Lassen Sie abgekochtes Wasser auf Trinktemperatur abkühlen und stellen Sie sicher, dass sich heisses Wasser immer ausserhalb der Reichweite des Kindes befindet.

Nicht geeignet für Säuglinge sind Wasser mit hohem Nitratgehalt (häufig bei Hausbrunnen) und Wasser aus Bleileitungen (z. B. in manchen Altbauten). Da Abkochen hierbei nicht hilft, sollte stilles

Mineralwasser mit einem geringen Mineralstoffgehalt verwendet werden.

### Falls kein sauberes Hahnenwasser verfügbar ist: Welches Mineralwasser darf als Ersatz verwendet werden?

Falls kein sauberes Hahnenwasser verfügbar ist, muss unbedingt mineralstoff**armes** Wasser (ohne Kohlensäure) für den Schoppen verwendet werden. Denn bei der Verwendung von mineralstoffreichen Mineralwasser besteht die Gefahr einer hypertonen Dehydratation (Salzüberladung) beim Säugling.

Nach der schweizerischen Getränkeverordnung darf ein Mineralwasser die Angabe «geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung» tragen, wenn folgende Höchstwerte eingehalten werden (Stand Januar 2022): Sulfat 240 mg/l, Natrium 20 mg/l, Nitrat 10 mg/l, Fluorid 0,7 mg/l, Mangan 0,05 mg/l, Nitrit 0,02 mg/l, Arsen 0,005 mg/l, Uran 0,002 mg/l (Quelle: [Verordnung des EDI über Getränke](#), Artikel 9).





Wie hoch ist der Gehalt an Sulfat, Natrium, Nitrat und Fluorid in Mineralwasser, das in der Schweiz erhältlich ist?

In der folgenden Tabelle sind alle Werte, welche die Höchstmengen für ein säuglingsgeeignetes Mineralwasser überschreiten, rot gekennzeichnet.

Stille Mineralwasser	Sulfat (mg/l)	Natrium (mg/l)	Nitrat (mg/l)	Fluorid (mg/l)
Acqua Panna <sup>1</sup>	22	6.4	< 0.002	< 0.1
Adelbodner <sup>1</sup>	1268	6.5	1.2	0.17
Adello <sup>1</sup>	1127	5.8	0.3	0.15
Allegra <sup>1</sup>	30.1	7.7	4.3	0.03
Appenzell still <sup>1</sup>	4.3	3.9	< 0.5	< 0.1
Aproz <sup>1</sup>	930	6.0	1.5	0.1
Aquella <sup>1</sup>	840	4.0	1.5	0.1
Arkina <sup>1</sup>	38.1	7.8	1.4	0.04
Contrex <sup>1</sup>	1280	9.3	1.9	0.32
Cristallo <sup>1</sup>	597	4.3	< 0.1	0.6
Cristalp <sup>1</sup>	240.7	21.9	1.0	0.8
Elmer <sup>1</sup>	107.7	3.1	1.0	< 0.1
Eptinger <sup>1</sup>	1352	3.2	< 0.1	0.6
Evian <sup>1</sup>	14	6.5	3.8	k.A.
Henniez <sup>1</sup>	12	7.0	14.0	0.1
Knutwiler <sup>1</sup>	20	5.0	< 0.1	0.12
M-Budget still <sup>1</sup>	280	5.0	1.0	0.1
Swiss Alpina <sup>2</sup>	459	5.4	0.1	0.06
Valais <sup>1</sup>	110	7.0	4.5	< 0.1
Valser still <sup>1</sup>	10	0.2	1.5	< 0.02
Vittel <sup>1</sup>	118	118	< 0.05	0.14
Volvic <sup>1</sup>	9.0	12.0	7.3	k.A.
Zurzacher <sup>1</sup>	262	288	< 0.1	0.02

Quellen:

<sup>1</sup> <https://mineralwasser.swiss/mehr-als-wasser/mineralisierungstabelle/> (Stand Januar 2022)

<sup>2</sup> [www.coop.ch](http://www.coop.ch) (Stand Januar 2022)