

## Leitungswasser zum trinken

In der Schweiz ist die Qualität des Hahnenwassers sehr hoch. Deswegen darf dieses Wasser mir gutem Gewissen einem Säugling gegeben werden. Vorsicht damit ist nur das kalte Wasser gemeint. Warmes Wasser wird erhitzt und im Boiler gelagert, daher wird von direkten Verzehr abgeraten.

## Welche Mineralwasser eignen sich für die Zubereitung von Babynahrung?

In der Schweiz ist das Leitungswasser von sehr hoher Qualität und kann bedenkenlos für die Zubereitung von Babynahrung verwendet werden. Drehen Sie dafür den Kaltwasserhahn auf, lassen Sie das Wasser einige Sekunden laufen und entnehmen Sie dann das Wasser für die Zubereitung der Babynahrung. Erwärmen Sie vor der Nahrungszubereitung das Wasser bei Bedarf im Wasserkocher auf die gewünschte Temperatur.

Falls Sie mal unterwegs sind und deswegen kein Leitungswasser zur Verfügung haben, können auch einige handelsübliche Mineralwasser für die Nahrungszubereitung verwendet werden.

Gerade auch bei Reisen in andere Länder empfiehlt es sich, vorher abzuchecken wie die Wasserqualität aus dem Wasserhahn im jeweiligen Land ist und im Zweifelsfall Mineralwasser zu verwenden.

Die Ernährungsgesellschaft der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie empfiehlt folgende Mineralwasser für die Zubereitung von Babynahrung:

- Allegra
- Arkina
- Evian
- Fontessa
- Henniez bleu
- Vittel
- Volvic

Genauere Infos finden Sie unter:

[https://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/36\\_0.pdf](https://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/36_0.pdf)