



Adgang til vand øger sundheden

■ Børn, som drikker frisk vand, er mindre tilbøjelige til at blive overvægtige, viser tysk forskning.

HENRIK GRØNVALD

henrik.groenvald@jp.dk

Tyske forskere har fundet frem til, at let tilgængelighed til koldt og frisk vand, markant mindsker risikoen for overvægt blandt skolebørn. Endda skolebørn i et socialt udsat område, hvor risikoen for overvægt ellers er størst.

I undersøgelsen, som netop er offentliggjort i det ansete tidsskrift Pediatrics, indgik knap 3.000 børn. De blev delt i to grupper. Den ene gruppe fik installeret frisk vand, ligesom lærerne tilskyndede eleverne til at drikke mere vand. Den anden

gruppe var en kontrolgruppe, og i forhold til den blev der ikke gjort noget.

Det viste sig, at risikoen for overvægt faldt med 31 pct. blandt "vandbørnene" i forhold til kontrolgruppen, og børnene drak i gennemsnit et glas vand mere i forsøgsgruppen.

»Det er jo en meget overbevisende undersøgelse, som viser, hvad simple tiltag kan gøre. Skolerne kan ikke hurtigt nok få installeret friske vandforsyninger til skolebørnene. Ikke mindst skoler med socialt udsatte børn, hvor vi i forvejen ved, at risikoen for overvægt er stærkt forøget,« siger kommunallæge, Vibeke Manniche, forkvinde for FAKL - Foreningen af Kommunaltansatte Læger.

Vand forebygger fedme

→ En tysk undersøgelse viser, at børn, som har let og fri adgang til frisk vand, har langt mindre tendens til at blive overvægtige. Kommunal-læge Vibeke Manniche kalder undersøgelsen meget overbevisende og siger, at danske skoler snarest muligt bør installere adgang til frisk vand på gange og i fælleslokaler.

Side 3