

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie haben selten Durst und trinken deshalb oft zu wenig? Das kann unter Umständen gefährlich für Sie werden, denn Wasser ist lebensnotwendig. Warum das so ist und wie Sie Ihren Körper am besten mit ausreichend Flüssig-

keit versorgen können, haben wir hier für Sie zusammengestellt. Und darüber hinaus stehen wir Ihnen bei Fragen jederzeit auch gerne persönlich zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

Trinktipps für Senioren

Wasser übernimmt im Körper vielfältige und wichtige Funktionen – ein Mangel kann zu Bluteindickung, zur Minderung der Leistungsfähigkeit, zu Müdigkeit, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Verstopfung und Verwirrheitszuständen bis hin zur Bewusstlosigkeit führen. Schon nach zwei bis vier Tagen anhaltenden Wassermangels ist der Körper nicht mehr in der Lage, harnpflichtige Substanzen ausreichend auszuscheiden. Nieren- und Kreislaufversagen können die Folge sein.

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden nach, ausreichendes Trinken wird häufig vergessen. Auch mangelnde Gewohnheit zu trinken, Schluckstörungen, Angst vor nächtlichen Toiletten-gängen, Inkontinenz oder Prostataleiden können Trinkhemmnisse sein. Das macht ältere Menschen besonders anfällig für eine Dehydratation (Austrocknung).

So viel Flüssigkeit muss sein

Empfohlen für ältere Menschen sind täglich circa 2,3 Liter Flüssigkeit. Etwa ein Drittel stammt im Durchschnitt aus fester Nahrung. Der größte Teil – rund 1,5 Liter – muss aber über Getränke zugeführt werden. Um vor allem im Sommer auf der sicheren Seite zu sein, sollten besser bis zwei Liter pro Tag getrunken werden. Denn durch Hitze, aber auch bei körperlicher Aktivität, trockener Luft, hohem Verzehr von Kochsalz oder eiweißreichen Lebensmitteln, Fieber, Durchfall und Erbrechen kann es zu einem gesteigerten Wasserbedarf kommen, der durch ausreichendes Trinken gedeckt werden muss. Auch Senioren, die sehr wenig essen, sollten beson-

ders reichlich trinken, denn ihnen fehlt die Flüssigkeit aus den Nahrungsmitteln.

Geeignete Getränke

Geeignete Getränke sind Trinkwasser, Mineralwasser, verdünnte Obstsäfte sowie Früchte- und Kräutertees. Ist der Einkauf von Mineralwasserflaschen zu beschwerlich, können Sie getrost auf Leitungswasser zurückgreifen. Auch dürfen Sie, wenn nicht gesundheitliche Gründe dagegensprechen, in Maßen Kaffee, schwarzen und grünen Tee sowie gelegentlich am Abend ein Glas Bier oder Wein trinken. Suppen, Milch sowie Obst-, Gemüse- und Multivitaminsäfte leisten einen zusätzlichen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung, genauso wie wasserreiches Obst und Gemüse. Limonaden und Cola-Getränke sind aufgrund ihres hohen Zucker- und Energiegehaltes weniger geeignet.

Nützliche Trinktipps

Die Getränke sollten Sie über den Tag verteilt in regelmäßigem Abstand zu sich nehmen. Wichtig ist, dass Flüssigkeit jederzeit griffbereit steht, am besten stellen Sie an häufig aufgesuchten Plätzen in der Wohnung Getränke bereit und gewöhnen sich an, auch regelmäßig zu den Mahlzeiten etwas zu trinken. Feste Trinkrituale wie der Nachmittagskaffee helfen außerdem bei der Flüssigkeitsversorgung. Zur Kontrolle des Trinkverhaltens ist es hilfreich, sich einen Trinkplan zu erstellen oder die getrunkene Flüssigkeitsmenge zu protokollieren. Ein Trinkplan könnte folgendermaßen aussehen: Zum Frühstück zwei Tassen Kaffee, Tee oder Kakao, vormittags



Foto: mediaphotos – iStockphoto.com

Auch wenn es Senioren manchmal schwerfällt: Es ist wichtig, jeden Tag ausreichend zu trinken.

ein Glas Fruchtsaftchorle oder Buttermilch, mittags ein Glas Mineralwasser und ein Teller Suppe, nachmittags ein großer Becher Milchkaffee oder Tee, zum Abendessen zwei Tassen Kräutertee und im Verlauf des Abends ein Glas Saftchorle oder gelegentlich ein Glas Bier.

Apothekenstempel