

07/2015 | 30. Juni

Bei großer Hitze: Ausreichend Flüssigkeit für Senioren

■ Kurzfassung:

(dge) Alte Menschen müssen mehr auf ihren Flüssigkeitshaushalt achten als jüngere, denn mit dem Alter steigt die Gefahr eines Wassermangels. Die Ursachen liegen in einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr und gegebenenfalls größeren Flüssigkeitsverlusten. Im Alter lässt oftmals das Durstempfinden nach und es wird weniger getrunken. Es kann so abgeschwächt sein, dass ältere Menschen nicht mehr in der Lage sind, einen bestehenden Flüssigkeitsmangel wahrzunehmen. Zudem sinkt die Fähigkeit der Nieren, den Harn zu konzentrieren, und der Körper scheidet mehr Urin aus. Erste Anzeichen können Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Mundtrockenheit, nachlassende Gewebespannung der Haut, eingeschränkte Leistungsfähigkeit bis hin zu Verwirrtheit und Schwindel sein. Nur selten werden diese Symptome mit einem Flüssigkeitsmangel in Verbindung gebracht. Gerade im Sommer, an besonders heißen Tagen, kann es bei Senioren schnell problematisch werden. Doch soweit muss es nicht kommen.

Senioren sollten täglich ca. 1,3 Liter, besser 1,5 Liter trinken, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Durch große Hitze, reichlich Speisesalz oder hohe Eiweißzufuhr, Krankheiten mit Durchfall sowie Erbrechen kann der Bedarf erhöht sein. Je weniger gegessen wird, desto mehr muss getrunken werden. Denn durch die geringe Nahrungszufuhr fehlt es an in Lebensmitteln enthaltenem Wasser. Über den Tag verteilt getrunken, versorgen wasserreiche, energiereiche Getränke den Körper am besten mit Flüssigkeit. Besonders eignen sich Trink- oder Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Auch Kaffee und Tee können zur Flüssigkeitsbilanz hinzugerechnet werden. Aufgrund der anregenden Wirkung von Koffein auf Herz und Kreislauf sind sie jedoch nicht als Durstlöcher geeignet. Bis zu 4 Tassen Kaffee pro Tag sind in Ordnung.

1 923 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Der menschliche Organismus besteht beim Mann zu 60 %, bei der Frau zu 50 % aus Wasser. Mit zunehmendem Alter sinkt der Körperwasserbestand auf 45 % bis 50 %. Wasser übernimmt im Körper vielfältige und wichtige Funktionen. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, Reaktionspartner bei chemischen Prozessen, transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte und regu-

Bitte beachten:

Die DGE versendet ab dem 1. August 2015 ihre Presseinformationen nur noch per E-Mail. Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle E-Mail-Adresse an beck@dge.de mit.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 BonnTel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

liert die Körpertemperatur. Ständig geht über die Nieren, den Darm, beim Schwitzen und beim Atmen Wasser verloren. Normalerweise reguliert der Körper seinen Bedarf über das Durstempfinden. Durst entsteht, wenn der Körper mehr als 0,5 % seines Gewichts in Form von Wasser verloren hat. Bei einer Frau von 60 kg bedeutet dies einen Verlust von etwa 300 ml Wasser.

Dass ältere Menschen zu wenig trinken, kann neben dem nachlassenden Durstempfinden auch andere Gründe haben. Insbesondere Angst vor nächtlichen Toilettengängen aufgrund von Inkontinenz oder Prostatabeschwerden, Schluckstörungen oder Vergesslichkeit, z. B. bei Demenz, sind häufige Trinkhemmnisse. Für Alleinlebende kann das Transportieren schwerer Getränke – ob vom Supermarkt nach Hause oder vom Keller in die Wohnung – zum Hindernis werden. Hier können Verwandte, Freunde, Nachbarn oder ein Getränke-Lieferdienst Hilfe leisten.

Eine Begrenzung der Flüssigkeitsmenge, ggf. sogar eine Bilanzierung, kann bei Patienten mit bestimmten Herzkrankheiten wie Herzinsuffizienz oder Störungen der Flüssigkeitsausscheidung, z. B. bei bestimmten Nierenschädigungen, erforderlich sein. Hier ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt unerlässlich.

Folgende Tipps helfen Senioren, ihr Trinkverhalten zu optimieren:

- Sorgen Sie dafür, dass zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereitsteht. Viele Senioren haben seit ihrer Kindheit den Spruch verinnerlicht: „Beim Essen wird nicht getrunken!“ Somit fällt es ihnen schwer, zu den Mahlzeiten zu trinken.
- Füllen Sie leere Gläser und Tassen gleich wieder auf.
- Stellen Sie an häufig frequentierten Stellen in der Wohnung, z. B. neben den Kühlschrank oder am Fernseher, ein Getränk bereit. Dies erinnert ans Trinken.
- Farbenfrohe Obstschalen, Gemüsesäfte und Milchmixgetränke bringen Abwechslung: Trauben-, Apfel-, Orangen-, Rhabarber-, Pfirsichschorle, Tomatensaft, Karottensaft, Buttermilch mit Gurken und Kräutern pürieren, Beeren mit Milch mixen.
- Auch wasserhaltige Mahlzeiten, insbesondere Suppen und Obst wie Pfirsiche, Nektarinen oder Melonen liefern Flüssigkeit. Schneiden Sie Obst in mundgerechte Stücke.
- Bei Schluckbeschwerden helfen spezielle Trinkgefäße.
- Ein Trinkplan gibt Ihnen und Ihren Angehörigen Hilfestellung:

| | | |
|-----------------------------------|--|-------|
| Frühstück | 1 kleines Glas Wasser | 0,1 l |
| | 2 Tassen Kaffee oder Tee | 0,3 l |
| Zwischenmahlzeit/ 2. Frühstück | 1 Glas Fruchtsaftchorle | 0,2 l |
| Mittagessen | 1 Glas Mineralwasser | 0,2 l |
| Zwischenmahlzeit | 1 große Tasse Tee oder Kaffee | 0,2 l |
| Abendessen | 2 Tassen Kräutertee | 0,3 l |
| später Abend | 1 Glas Saftchorle, Mineralwasser oder gelegentlich 1 Glas Bier bzw. Wein- chorle | 0,2 l |
| Gesamtmenge | | 1,5 l |

4 874 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de