



Trinken ist das Lachen der Götter
Sprichwort

Trinken - ein wichtiges Thema für ältere Menschen

Ausreichend Trinken – wichtig für uns alle

Besonders jetzt im Sommer, wenn uns – wie bereits in den vergangenen Jahren geschehen – teils langanhaltende Hitzeperioden heimsuchen, ist ausreichendes Trinken für uns alle wichtig. Flüssigkeitsmangel kann unter anderem zu Leistungsminderung, Beeinträchtigungen von Konzentrationsvermögen und Kurzzeitgedächtnis sowie Kopfschmerzen oder Schwindel führen.

Unser Körper besteht zu ca. 65 % aus Wasser. Für viele Funktionen im Körper ist Wasser sehr wichtig, unter anderem zur Wärmeregulierung sowie für Nährstoff- und Sauerstofftransport. Unser Körper verliert ständig Wasser durch die Atmung, über die Haut (nicht nur beim Schwitzen) und durch Ausscheidung. **Fehlendes Wasser muss konsequent ersetzt werden, damit kein Mangel entsteht!**



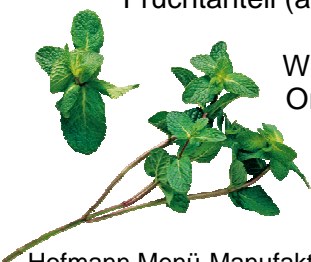
Senioren besonders betroffen

Neben Kindern sind Senioren die Bevölkerungsgruppe, die besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung achten sollte. Im Alter steigt die Anfälligkeit für Störungen im Flüssigkeitshaushalt. Grund dafür ist u.a. das sinkende Durstgefühl, oft wird das Trinken auch einfach vergessen. Viele ältere Menschen trinken bewusst wenig, um z.B. nachts nicht „aus dem Bett“ zu müssen.

Senioren sollten ihre tägliche Getränkemenge im Auge behalten, um gravierende Folgen unzureichender Flüssigkeitszufuhr zu vermeiden. Zu erwähnen sind neben den bereits genannten Symptomen auch erhöhte Infektanfälligkeit, Austrocknungserscheinungen und Verstopfung. In schweren Fällen kann es bis zum Organversagen kommen.

Was sollen wir trinken?

Trinken Sie nach dem Motto „vielseitig und abwechslungsreich“, dann erreichen Sie leichter die **empfohlene Menge von ca. 1,5 Litern pro Tag**. Geeignete Getränke für Senioren sind insbesondere Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Obst- und Gemüsesäfte mit 100 % Fruchtanteil (am besten als Saftschorle aus 1 Teil Saft und 3 Teilen Mineralwasser).



Wenn Wasser „langweilig“ wird, geben Sie z.B. einfach eine (unbehandelte) Orangen- oder Zitronenscheibe mit ins Glas. Auch frische Pfefferminz- oder Zitronenmelisse-Blätter geben einen frischen, anderen Geschmack.



Auch Kaffee und Tee können zur Flüssigkeitsbilanz hinzugerechnet werden. Milch und flüssige Milchprodukte, wie Buttermilch oder Kefir, sind ebenfalls empfehlenswert, sie gehören allerdings wegen ihres höheren Energie- und Nährstoffgehalts zu den Lebensmitteln anstatt zu den Getränken.

Vielen Senioren fällt das Trinken „größerer“ Mengen schwer. Mangelnde Gewohnheit ist ein Grund dafür. Auch die Tatsache, dass es früher nicht üblich war, während der Mahlzeiten zu Trinken, spielt hier eine Rolle. Ein Tipp ist, sich Getränke für den Tag in Reich- und Sichtweite zu stellen, damit sie nicht so schnell vergessen werden. Außerdem ist es empfehlenswert, zu jeder Mahlzeit – auch zu den Zwischenmahlzeiten – zu trinken. Feste Rituale wie das Glas Wasser oder Saft zum Aufstehen, eine Buttermilch vormittags als „2. Frühstück“ oder ein „5-Uhr-Tee“ sind ebenfalls hilfreich. **Nicht nur ältere Mitbürger sollten im Laufe des Tages immer mal wieder eine kurze Kontrolle machen, wie viel sie schon getrunken haben!**

Trinktipps für heiße Tage



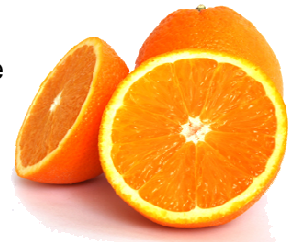
Besonders im Sommer gilt: Trinken bevor der Durst sich meldet – wie schon ein chinesisches Sprichwort sagt: „Grabe den Brunnen, ehe Du durstig bist!“. Empfehlenswert ist, regelmäßig und über den Tag verteilt zu trinken, da der Körper die Flüssigkeit nicht „bevorraten“ kann. Meiden Sie eiskalte Flüssigkeiten: sie veranlassen eine Wärmereaktion des Körpers und somit weiteres Schwitzen. Am geeignetsten sind (zimmer-)warme Getränke.

Leitungs- und Mineralwasser löschen den Durst am besten – Abwechslung bieten, wie bereits beschrieben, ungesüßte Früchte- & Kräutertees, verdünnte Säfte sowie als „Geschmacksgeber“ z.B. Zitronenscheiben.

Weitere Tipps zur Flüssigkeitsversorgung

Für alle, die sich mit dem Trinken schwer tun, bietet es sich an, auf wasserreiche Obst- und Gemüsesorten als Alternative bzw. Ergänzung zurückzugreifen. Melonen, Orangen, Nektarinen, Erdbeeren & Ananas sowie Gurken, Tomaten & Zucchini können zur Erhöhung der Flüssigkeitsmenge beitragen.

Auch Suppen – z.B. zu Mittag Gemüsesuppen und Brühen als Vorsuppe bzw. Hauptmahlzeit oder Milchsuppen als Zwischenmahlzeit – helfen, die Versorgung sicherzustellen. Bei großer Hitze können Gemüsebrühen und leicht gesalzener Tee dabei helfen, ausgeschwitzte Mineralstoffe zu ersetzen.



Wir konnten mit unseren Tipps hoffentlich einige nützliche Anregungen „rund ums Trinken“ geben. Bei Fragen zu diesem und weiteren Themen der Seniorenernährung stehen Ihnen die freundlichen Mitarbeiter des

H&V Service Mahlzeitendienst, sowie die Hauskrankenpflege Claudia Stumm

gerne unter Telefon in Görlitz unter: 31 39 02 zur Verfügung.