Was kann passieren, wenn Sie zu wenig trinken?

Häufig werden die gesundheitlichen Probleme, die mit einer zu geringen Trinkmenge verbunden sind, unterschätzt bzw. einer anderen Ursache zugeordnet. Flüssigkeitsmangel führt beispielsweise zu Schwindel, Kopfschmerzen, Verstopfung, Harnwegsinfektionen aber auch zu Verwirrtheitszuständen, Kreislauf- und Nierenversagen. Nicht selten ist dies im Alter ein Grund für eine Krankenhauseinweisung und entsprechende Infusionen. Insofern ist das Trinken ein wichtiges Fundament für die Gesundheit bei Senioren und hilft zum Wohlbefinden beizutragen.

Gibt es Krankheiten, bei denen die Trinkmenge eingeschränkt werden muss?

Ja, es gibt es auch einige, wenige Krankheitsbilder wie Herzinsuffizienz, Störungen der Flüssigkeitsausscheidung oder bestimmte Nierenerkrankungen, bei denen auf ärztliche Anweisung hin, die Flüssigkeitsmenge begrenzt wird.

Wenn Sie unsicher sind oder weitere Fragen zum Thema haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Hauarzt.

Was können Senioren mit Schluckstörungen tun?

Senioren mit Schluckstörungen besprechen dies am Besten ebenfalls mit ihrem Arzt. Auch hier gibt es viele Hilfsmittel, die eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ermöglichen.

Stadt Leipzig • Gesundheitsamt • Mai 2009 • Foto: microsoft

Stadt Leipzig

Trinken im Alter

Flüssigkeitsbedarf von Seniorinnen und Senioren

Gesundheitsamt

Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren,

eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für Sie nicht nur bei sommerlichen Höchsttemperaturen wichtig, hängt doch die gesamte Gesundheit und das Wohlbefinden davon ab!

Im Alter lässt das Durstempfinden nach, was dazu führt, dass häufig zu wenig getrunken wird. Senioren sollten deshalb auch dann etwas trinken, wenn sie noch keinen Durst verspüren.

Wie viel und was sollten Sie trinken?

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollte über den Tag verteilt getrunken werden.

Geeignete Getränke sind Mineral- oder Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaftschorlen. Auch schwarzer Tee und Kaffee werden entgegen häufig anders-lautender Aussagen zu den Getränken dazu gezählt, sind aber wegen der anregenden Wirkung auf Herz- und Kreislauf nicht zum Durstlöschen geeignet. Das Gleiche gilt für alkoholische Getränke. Gelegentlich ein Glas Wein oder ein Bier sind erlaubt und fördern das Wohlbefinden in geselliger Runde.

Wenn Sie beispielsweise zum Frühstück 2 Tassen Kaffee, am Nachmittag 2 Tassen Tee und zum Abendbrot 1 mittelgroßes Glas mit Saft trinken, sollten Sie zwischendurch noch eine Flasche Wasser (3/4 Liter) trinken.

Wie können Sie Ihre derzeitige Trinkmenge bestimmen?

Damit Sie einen Überblick über Ihre tägliche Trinkmenge haben, empfehlen wir Ihnen Folgendes: Messen Sie einen Tag lang alle Getränke ab und notieren sie diese Angaben - wenn Sie die Trinkmengen addieren, wissen Sie schnell, ob Sie die empfohlenen 1,5 Liter einhalten oder in Zukunft mehr trinken sollten.

Hilfreiche Tipps, falls Sie zu wenig trinken!

- Stellen Sie sich die kalten Getränke schon morgens in der benötigten Tagesmenge in Sicht- oder Reichweite, dann werden Sie an das Trinken „erinnert“ und sehen auch gleich, wie viel Sie noch trinken sollten.
- Kleine Rituale, wie der Saft zum zweiten Frühstück, der Nachmittagskaffe oder der Fünf-Uhr-Tee strukturieren den Tag und helfen ebenfalls auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.
- Das Angebot an Mineralwässern, Säften, Limonaden und Tees ist groß, bestimmt finden auch Sie durch Ausprobieren Getränke, die Ihnen gut schmecken und bekommen.
- Auch Suppen, Kompott oder Joghurt können einen Beitrag zur Flüssig-keitsversorgung leisten, ebenso wie Obst (z. B. Melone, Orange) und Gemüse (z. B. Gurke, Tomate).
- Wer Angst hat in der Nacht oft „raus zu müssen“, sollte am Vormittag den größeren Teil der täglichen Flüssig-keitsmenge zu sich nehmen, aber auf keinem Fall weniger trinken.
- Sollten Sie bettlegerisch sein oder Probleme beim Halten der Trinkgefäße haben, so gibt es im Sanitätsfachhandel eine Vielzahl von Hilfsmitteln, die Ihnen das Trinken erleichtern.