

## Das Wichtigste in Kürze!

apetito bietet gesunde und vollwertige Mittagsmahlzeiten an. Wir informieren darüber hinaus die Verantwortlichen der Seniorenverpflegung, auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung der älteren Menschen zu achten bzw. sie darauf hinzuweisen. Wasser ist ein wichtiger „Nährstoff“ - so ist bekannt, dass ein Mensch einige Tage „ohne Essen“, aber nicht „ohne Flüssigkeit“ überleben kann.

## Wasser – ein wichtiger Nährstoff

Wasser ist ein unentbehrlicher Bestandteil unseres Körpers. Der Wassergehalt des menschlichen Körpers schwankt zwischen 50-70 %, je nach Lebensalter, Geschlecht und Zusammensetzung des Körpers bezüglich Eiweiß- und Fettgehalt der Körperzellen.

Wasser erfüllt im menschlichen Körper vielerlei verschiedene Aufgaben. So dient es als Baustoff in den Zellen, als Lösungs- und Transportmittel im Stoffwechselgeschehen und zur Abkühlung des Körpers bei z. B. Fieber.

Um die genannten Aufgaben erfüllen zu können, muss dem Körper Flüssigkeit in ausreichender Menge zugeführt werden. Im Alter stellt dies jedoch häufig ein Problem dar, da das Durstempfinden mit zunehmendem Alter nachlässt. Auch Diuretika (entwässernde Medikamente) führen zu vermehrter Harnausscheidung und somit zu erhöhtem Wasserverlust.

Als Folgen der mangelnden Flüssigkeitsaufnahme können Verwirrtheit, Schwindelgefühl und bedingt auch Obstipation (Verstopfung) auftreten.

## An das Trinken erinnern

Pro Tag sollten ca. 1,5-2 l Flüssigkeit aufgenommen werden. In heißen Sommermonaten, bei Fieber und Durchfall muss die zugeführte Flüssigkeitsmenge höher sein, um die stärkeren Verluste auszugleichen. Zur Aufnahme eignen sich Mineralwässer, verdünnte Fruchtsäfte sowie Früchte- und Kräutertees. Kaffee und schwarzer Tee eignen sich nur bedingt. Daher sollten sie in eingeschränktem Umfang getrunken

werden. Fruchtsaftgetränke und Limonaden sind durch ihren hohen Zuckergehalt nicht zu empfehlen.

Häufig wird das Trinken über den Tag vergessen. Um die Flüssigkeitsmenge aber pro Tag zu erreichen, kann ein Trinkplan aufgestellt werden.

Dieser könnte wie folgend aussehen:

Zum Frühstück	1 Glas Milch + 1 Tasse Kaffee/Tee oder 1 Glas Saft + 1 Tasse Kaffee/Tee	300 ml
Am Vormittag	2 Gläser Buttermilch, Milchmixgetränk, Gemüsesaft, verdünnter Fruchtsaft oder Mineralwasser	400 ml
Zum Mittagessen	1 Glas Mineralwasser oder verdünnter Fruchtsaft	250 ml
Am Nachmittag	2 Tassen Kräuter-/Früchtetee oder 1 1/2 Gläser Buttermilch / verdünnten Fruchtsaft	300 ml
Abends und zur Nacht	1 Glas Mineralwasser, Kräuter-/Früchtetee; gelegentlich auch Bier oder Wein	250 ml
		<b>1500 ml</b>

Das gefüllte Glas kann auch immer griffbereit auf dem Schrank oder Tisch stehen. So wird man immer wieder ans Trinken erinnert und erreicht leichter die geforderte Trinkmenge pro Tag.