




Wertvolle Tipps für Ihre Ernährung und Gesundheit

Richtiges Trinken kann Leben retten

Experten sagen nicht umsonst, dass Wasser schon immer das wichtigste Element des Lebens war. Ohne Wasser kann ein Lebewesen nicht existieren, es trocknet förmlich aus. Diesen Austrocknungsprozess kann man bei Pflanzen sehr gut beobachten, doch auch bei Menschen, insbesondere bei älteren besteht oft eine ähnliche Gefahr: Ausreichendes Trinken wird häufig vergessen oder aus Angst vor nächtlichen Toilettengängen vermieden. Besonders bei Senioren und nicht nur im Sommer besteht die Gefahr der Austrocknung, der so genannten Dehydratation. Wasser ist also lebensnotwendig: Wassermangel kann zu Bluteindickung, zu einer erheblichen Minderung der Leistungsfähigkeit und Verwirrtheitszuständen bis hin zu 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 sind die Folge. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) warnt: „Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme stellt im Alter ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Deshalb müssen besonders Senioren für eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr sorgen und ihr Trinkverhalten kontrollieren.“ Die DGE empfiehlt Personen über 65 Jahren, täglich ca. 2,3 Liter Wasser aufzunehmen. Etwa ein Drittel stammt im Durchschnitt aus fester Nahrung, d. h. aus dem Essen. Der größte Teil, ca. 1,5 Liter, muss über Getränke zugeführt werden. Um vor allem im Sommer auf der sicheren Seite zu sein, sollten besser bis 2 Liter pro Tag getrunken werden. Bei Nieren- oder Herzkranken kann die Fähigkeit, Wasser auszuscheiden, erheblich reduziert sein. Durch eine verringerte Pumpfunktion des Herzens kommt es eventuell zu einer Abnahme der Nierenfunktion und so zu Wassereinlagerungen im Gewebe. Auch bei verschiedenen Leber- und Lungenerkrankungen ist es möglicherweise sinnvoll, die Flüssigkeitsaufnahme zu reduzieren. Die günstigsten Geträn-



ke für ältere Menschen sind, wie auch für Jüngere, Trink- und Mineralwasser - je nach Verträglichkeit - mit oder ohne Kohlensäure, Fruchtsaftchorlen bzw. verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees. Mineralwasser bietet zusätzlich die Möglichkeit, die Calcium- und Magnesiumversorgung zu verbessern. Calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer sind auf dem Etikett mit „calciumhaltig“ bzw. „magnesiumhaltig“ gekennzeichnet. Limonaden und Cola-Getränke sind aufgrund ihres hohen Zucker- und Energiegehaltes zum Durstlöschchen weniger gut geeignet. Gegen 2 bis 3 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee am Tag ist nichts einzuwenden. Auch nicht gegen ein gelegentliches Glas Bier oder Wein, wenn nicht medizinische Gründe dagegen sprechen.

© Familien- und Krankenpflege Bochum 2010.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung und/oder Weitergabe (auch in Teilen) bedarf der schriftlichen Genehmigung.