

Tipp April 2015:

Trinken im Alter

Es ist wichtig, ausreichend und oft Flüssigkeit über Getränke zu sich zu nehmen. Als Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gilt, dass Senioren mindestens 1,3 Liter, besser 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag über Getränke zu sich nehmen sollten.

Grundsätzlich trägt neben den Getränken auch feste Nahrung einen Anteil zur Gesamtflüssigkeitszufuhr bei. Abhängig von der Menge und der Konsistenz der aufgenommenen Mahlzeiten, ist dieser Anteil sehr variabel. Über wasserhaltige Lebensmittel oder Mahlzeiten zum Beispiel Eintopf oder wasserhaltiges Gemüse und Obst kann feste Nahrung die aufgenommene Flüssigkeitsmenge stark erhöhen.

Bei der Verdauung entsteht außerdem sogenanntes Oxidationswasser, das ebenfalls in die Flüssigkeitsbilanz einfließt. Dieser Anteil sinkt bei geringer oder fehlender Nahrungsaufnahme entsprechend. Isst ein Senior nur wenig oder gar nicht, muss der fehlende Flüssigkeitsanteil aus fester Nahrung, inklusive des Oxidationswassers, durch eine größere Trinkmenge ausgeglichen werden.

Bei starkem Schwitzen (im Sommer, bei Fieber, in überheizten Räumen, bei körperlicher Anstrengung), bei Durchfall oder Erbrechen steigen die Wasserverluste an. Diese Verluste müssen durch vermehrte Flüssigkeitsaufnahme, das heißt über die oben genannten Mengen hinaus, wieder ausgeglichen werden.

Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme hat gravierende Auswirkungen für den Organismus. Als erste Symptome können bei Wassermangel unter anderem Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Schwindel, Verwirrtheit und eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit auftreten.

Unter anderem kann ein abwechslungsreiches Getränkeangebot dazu beigetragen, einen Flüssigkeitsmangel zu verhindern. Auch bei selbstständigen Senioren ist auf ausreichendes Trinken zu achten, denn bei aktiven Senioren kann das Durstempfinden ebenfalls verringert sein. Daher sollte immer wieder nach der Trinkmenge gefragt oder an das Trinken erinnert werden.

Unsere Tipps

- Sorgen Sie dafür, dass zu jeder Mahlzeit grundsätzlich ein Getränk bereit steht.
- Bieten Sie hilfs- und pflegebedürftigen Senioren adäquate Hilfestellung und Unterstützung beim Trinken an. Spezielle Trinkgefäße können dabei nützlich sein.
- Stellen Sie an häufig frequentierten Stellen des Zimmers, des Wohnbereichs oder der Wohnung die Getränke bereit, die am Tag zwischendurch getrunken werden sollen. Dies erinnert die Senioren daran ausreichend zu trinken.
- In Senioreneinrichtungen können sich mobile Bewohner an „Trink-Oasen“ oder Getränkeautomaten selbst bedienen. Achten Sie hier besonders auf Hygiene und bieten Sie an Automaten eventuell Ihre Hilfe an.
- Füllen Sie leere Gläser und Becher immer wieder nach oder tauschen Sie leere Gefäße gegen gefüllte aus.
- Viele Senioren greifen eher zu, wenn es sich um ein farbiges Getränk oder ein Getränk in einem farbigen Glas handelt. Dies ist besonders bei Wasser sinnvoll, da dieses in einem farblosen Glas oft gar nicht gesehen wird.
- Manchmal werden süße Getränke bevorzugt. Nutzen Sie diese Vorlieben!
- Führen Sie Trinkrituale ein. Beispiele dafür sind der Nachmittagskaffee oder der „5-Uhr-Tee“, das Glas Wasser, Saft oder Tee am Morgen als Start in den Tag oder die Wasserflasche am Bett.
- Ermuntern Sie die Senioren zum Trinken, zum Beispiel über Trinksprüche oder -lieder, die die gesellige Komponente unterstützen. Alternativ können Sie an frühere Einstellungen anknüpfen nach dem Motto „... damit nichts umkommt“. Es darf jedoch kein Zwang ausgeübt werden.
- Besonders bei dementen Senioren ist es auf Grund der Vorbildfunktion hilfreich, wenn Sie mit ihnen gemeinsam trinken. Auch hier können Trinklieder hilfreich sein.
- Achten Sie auf gesundheitliche Probleme, wie Mundtrockenheit oder Schluckstörungen, die das Trinken behindern können.
- Führen Sie bei besonders gefährdeten Personen ein Trinkprotokoll.