

Trinken im Alter – Informationen und Tipps für die häusliche und stationäre Pflege

Warum ist es wichtig, ausreichend zu trinken?

Weil unser Körper über Nieren, Lunge, Darm und Haut ständig Wasser verliert, müssen wir es regelmäßig nachfüllen. Wasser ist essenziell, damit alle Organe richtig funktionieren können.

Im Alter lässt das Durstempfinden nach. Daher fehlt ein wichtiges Warnsignal bei Flüssigkeitsmangel. Manche Pflegebedürftige vermeiden es, gezielt nach Getränken zu fragen, um niemandem zur Last zu fallen. Auch Ängste vor unkontrolliertem Abgang von Urin und vor vermehrten Toilettengängen in der Öffentlichkeit oder nachts können Gründe sein, dass nicht ausreichend getrunken wird.

Mögliche Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel:

- Obstipation („Verstopfung“)
- Müdigkeit, Erschöpfung, Schwindel, mangelnde Konzentration, „Verwirrheitszustände“
- Stürze
- verminderte Nierenfunktion
- Durchblutungsstörung, Kreislaufstörungen und -zusammenbruch
- Unzureichende Flüssigkeitsversorgung ist einer der häufigsten Gründe für Krankenhauseinweisungen im höheren Lebensalter



Wie viel und was?

- Rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag sollen es sein.
- Der Flüssigkeitsbedarf steigt bei einer höheren Raumtemperatur, bei Durchfall oder Fieber und durch die Einnahme von manchen Medikamenten.
- Am besten sind Wasser aus der Leitung, Mineralwasser sowie ungesüßte Frucht- und Kräutertees.
- Säfte und Limonaden sind keine guten Durstlöcher.
- Kaffee ist kein Durstlöcher, darf aber trotzdem zur Tagestrinkbilanz dazu gezählt werden.

Tipps für die Pflege:

- Platzieren Sie Getränke sichtbar. Bieten Sie aktiv Getränke an.
- Um zum Trinken zu animieren, können Sie einander zuprosten und anstoßen.
- Bieten Sie wasserreiche Speisen wie Obst, Gurke, Tomate, Salat oder Melone an – besonders an heißen Tagen.
- Wasser mit Zitrone oder Kräutern, Saftschorlen, Frucht- und Kräutertees, ein alkoholfreies Bier oder ähnliches können für Abwechslung sorgen.
- Notieren Sie die Trinkmengen. Eine Vorlage zur Erfassung finden Sie unter Downloads auf www.seniorenverpflegung.nrw
- Trinkwecker bzw. -uhren und andere Erinnerungshilfen können dabei unterstützen, das regelmäßige Trinken nicht zu vergessen.
- Berücksichtigen Sie individuelle Vorlieben bei Gläsern und Tassen und bieten Sie farbige Getränke und Trinkgefäße an.
- Trinkbecher mit Nasenausschnitt oder konischer Form erleichtern pflegebedürftigen Menschen das Trinken, insbesondere bei Schluckstörungen.
- Bei Schluckstörungen sind Schnabeltassen nicht zu empfehlen. Getränke sollten gegebenenfalls andickdick werden.

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie gern die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw oder Telefon 0211 3809088

Dezember 2022

www.in-form.de

www.seniorenverpflegung.nrw

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen