



## Getränke: Im Alter weniger Durstgefühl

**Rund zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag braucht der Körper - insbesondere bei hochsommerliche Temperaturen, die den menschlichen Körper stark belasten. Insbesondere ältere Menschen leiden an der Hitze.**

Hitzebedingt fehlender Appetit und daraus resultierende geringe Nahrungsaufnahme bedeuten für den ohnehin geschwächten Körper einen Abbau der eigenen Substanz. Fehlendes Durstempfinden führt zum Vertrocknen, da die Verluste über die Haut in der Wärme höher sind als normal.



Um Senioren vor diesen Gefahren zu schützen, raten Ernährungswissenschaftler täglich zwei Liter natriumreiches Mineralwasser zu trinken. Bei drohendem Gewichtsverlust wird auch der Einsatz sogenannter Trinknahrung empfohlen. Generell nimmt im Alter das Durstgefühl ab. Die Folge: Senioren trinken generell weniger als ihr Organismus benötigt. So wird die Fließfähigkeit des Blutes und damit die Durchblutung des Gehirns beeinträchtigt.

Sinnvoll ist es, etwa fünf kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Der Kreislauf wird dann weniger belastet. Der Speiseplan sollte reich an Eiweißen,

Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit sein, da in diesen heißen Monaten die Dekubitusentstehung deutlich häufiger ist als in Wintermonaten: Durch die Wärme und das vermehrte Schwitzen wird die Haut feucht und weicht auf. Die Widerstandskraft gegen Druckstellen sinkt. Bei fehlendem Appetit ist eine Unterstützung durch spezielle Trinknahrungen aus der Apotheke anzuraten.

Da Senioren jetzt über den Schweiß besonders viel Natrium verlieren, was zu verminderter Durstwahrnehmung führt, ist natriumreiches Mineralwasser mit mindestens 500 Milligramm Natrium pro Liter das ideale Seniorengetränk im Sommer. Je nach Vorerkrankungen oder Vorhandensein eines Dekubitus ist auch der Flüssigkeitsbedarf durch die Wunden erhöht.

Allerdings ist nicht nur die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme für das Wohlbefinden und die Gesundheit von zentraler Bedeutung. Viele Senioren essen zu wenig und das in einer schlechten Zusammensetzung. Sie bekommen nicht das, was sie dringend benötigen: eine bedarfsgerechte und ausreichende Nährstoffzufuhr. Um Nahrungsdefizite auszugleichen, sollte ergänzend zur Ernährung sogenannte "Astronautennahrung" angeboten werden. Sie bildet eine ideale Zusammensetzung an Nährstoffen und kann zudem auf verschiedenste Krankheitsbilder abgestimmt werden.

Der Energiebedarf geht im Alter auf Grund nachlassender körperlicher Aktivität und verringerter Muskelmasse zurück, der Bedarf an Vitaminen, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren bleibt aber unverändert. Der Proteinbedarf ist im Vergleich zu jüngeren Menschen sogar erhöht. Demnach steigt der Anspruch an die Zusammensetzung der Nahrung, eine höhere Nährstoffdichte ist erforderlich.

Doch das, was Senioren tatsächlich verzehren, entspricht selten diesen Anforderungen. Milchsuppen, Pudding, Zwieback und zerkochtes Gemüse enthalten in der Regel vorwiegend «leere Kalorien» in Form von Kohlenhydraten. Diese einseitige Ernährung führt unweigerlich zu

Gewichtsverlust und Mangelernährung mit weitreichenden Folgen wie Muskelschwäche, dem Risiko zu Knochenbrüchen, Wundheilungsstörungen, Infektanfälligkeit, Hautveränderungen oder Verwirrtheit.

Bei zu wenig Flüssigkeitsaufnahme kann es zur Austrocknung des Gewebes kommen. Außerdem wird den Nieren die Aufgabe erschwert, Stoffwechselprodukte wie Harnstoff und Harnsäure auszuscheiden. Verbleiben diese aber in zu hohen Konzentrationen im Blut, können Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verwirrung oder Vergesslichkeit und unter Umständen Vergiftungserscheinungen die Folge sein.

Zu großer Durst kann aber auch ein Warnsignal für eine beginnende Zuckerkrankheit sein. Teilen Sie daher ihrem Arzt oder Pflegedienst sofort mit, wenn Sie oft unter heftigem Durstgefühl leiden. Die Ursache sollte geklärt werden.

### **Milch: ein flüssiges Lebensmittel**

Täglich ein  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Liter ist für eine gute Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffversorgung ideal - denn Milch und daraus hergestellte Produkte sind auch im höheren Alter für eine gute Calciumversorgung (wichtig für die Knochenstabilität) unerlässlich.

Mehr sollten Sie davon aber nicht trinken, denn Milch enthält auch sehr viel Energie.



### **Getränke für ältere Menschen**

Gut geeignet: Wasser. Es ist das beste und

billigste Getränk. Unser Leitungswasser wird ständig auf Keimgehalt und Schadstoffbelastung überprüft und kann in den meisten Teilen des Landes unbesorgt getrunken werden. Auch stille Wässer und Mineralwässer sind bestens geeignet, den Durst zu stillen, bzw. den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Wer Wasser ohne Geschmack nicht gerne trinkt, kann auf aromatische Aufgüsse von Kräuter- und Früchtetees oder auch auf Schwarztee und Kaffee zurückgreifen. Ob coffeinhaltige Getränke für Sie geeignet sind, sagt Ihr Arzt. Oft können Sie auch selbst feststellen, ob Sie Coffein oder die Gerbsäuren des Kaffees vertragen. Wenn nicht, können Sie auf entcoffeinierte bzw. auf gerbsäurearme Sorten zurückgreifen.



Gut sind auch verdünnte Fruchtsäfte aus Kern- oder Steinobst, Beeren, Trauben oder Zitrusfrüchten. Sie enthalten beachtliche Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen. Vor allem Säfte aus Zitrusfrüchten und Johannisbeersüßmoste können wesentlich zur Vitamin C-Versorgung beitragen. Verdünnen Sie Fruchtsäfte wegen ihres hohen Zuckergehalts möglichst stark!

Alkoholhaltige Getränke wie Bier, Wein und Most können in geringen Mengen kreislaufanregend und belebend wirken. Aber: Frauen sollten nicht mehr als täglich 20 g, das entspricht 1 Glas Wein oder Bier, Männer nicht mehr als 40 g Alkohol aufnehmen.

Weniger gut geeignet sind gezuckerte und aromatisierte Limonaden und andere kohlenensäurehaltige Getränke. Der Zuckergehalt bei Limonaden liegt bei etwa 10 %. Im Gegensatz zu den Fruchtsäften ist jedoch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt äußerst gering. Auch unverdünnte Fruchtsäfte, Nektare und Fruchtsaftgetränke sind nicht unbedingt zu empfehlen. Auch reine Fruchtsäfte weisen einen hohen Zuckergehalt auf. Im Durchschnitt liegt er bei 10 % d.h. mit 1 Liter werden 100 g Zucker aufgenommen. Bei Nektaren und Fruchtsaftgetränken wird Zucker zugesetzt.