

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Mit freundlicher Genehmigung der



Ernährungsberatung
Internet: www.apetito.de

Gesundheitsinformation

Richtig Trinken

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

Landesverband Berlin e.V.

Alfred-Jung-Str. 17
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0
Fax: 030 / 27 92 46 9

www.volkssolidaritaet.de/berlin

Landesverband Sachsen e.V.

Arndtstr. 4
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0
Tel: 0351 / 42 11 02 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen

Landesverband Brandenburg e.V.

Benzstr. 10
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0
Fax: 0331 / 70 42 31 20

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.

Leipziger Str. 16
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Platz der Jugend 15
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5
Fax: 0385 / 58 15 59 6

www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern

Landesverband Thüringen e.V.

Magdeburger Allee 31
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70
Fax: 0361 / 51 15 96 80

www.volkssolidaritaet.de/thueringen

Hinweis:

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege
Krankenpflege
Gesundheitspflege
Kinderkrankenpflege
Häusliche Versorgung
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)
Benzstraße 10
14482 Potsdam

Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12
Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/

Wasser ist lebensnotwendig

Wasser ist ein wichtiger „Nährstoff“ - so ist bekannt, dass ein Mensch einige Tage „ohne Essen“, aber nicht „ohne Flüssigkeit“ überleben kann.

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:

- Baustoff in den Zellen
- Lösungs- und Transportmittel im Stoffwechselgeschehen
- Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur (Schwitzen schützt vor Überhitzen des Körpers)

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.

Mögliche Folgen der mangelnden Flüssigkeitsaufnahme:

- Austrocknung (Dehydration)
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Verwirrtheit
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Obstipation (Verstopfung)
- Harnwegsinfektion
- Kreislaufversagen

Wie viel Flüssigkeit wird benötigt?

Pro Tag sollten ca. 1,5 bis 2 l Flüssigkeit aufgenommen werden. In heißen Sommermonaten, bei Fieber und Durchfall muss die zugeführte Flüssigkeitsmenge höher sein, um die stärkeren Verluste auszugleichen.

Trinkplan

Morgens

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

Gesamtmenge 1500 ml

Flüssigkeitszufuhr sicher stellen

Zu allen Mahlzeiten Getränke anbieten.

Immer ein gefülltes Glas griffbereit stellen. So wird man immer wieder ans Trinken erinnert.

Leere Gläser, Tassen oder Becher immer wieder auffüllen.

Bei geringer Nahrungsaufnahme muss umso mehr getrunken werden. Denn dann fehlt das in der Nahrung enthaltene Wasser.

Hilfs- und Pflegebedürftige benötigen adäquate Hilfestellung beim Trinken. Spezielle Trinkgefäße können dabei nützlich sein.