

Nur nicht austrocknen – warum Trinken genauso wichtig ist wie Essen

Wasser ist das wichtigste Lebenselixier des menschlichen Körpers. Es ist die Basis aller Körperflüssigkeiten und Zellen und reguliert die Körpertemperatur. Über dieses Medium erfolgen der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff sowie die Ausscheidung von Stoffwechsel-Endprodukten. Welch hohen Stellenwert Flüssigkeit im Rahmen der Ernährung einnimmt, verdeutlicht die [Österreichische Ernährungspyramide](#) des Bundesministeriums für Gesundheit. Getränke bilden die Basis eines ausgewogenen Essalltags. Wenn im Alter auch das Durstempfinden ermüdet, fällt es vielen Senioren schwer, ausreichend Flüssigkeit zu tanken.

Wenn das Wasser knapp wird

Bei jungen Erwachsenen besteht der Körper zu fast zwei Drittel (ca. 60 %) aus Wasser. Jenseits des 60. Lebensjahres sinkt der Körperwasserbestand auf 45 % bis 50 %. Hinzu kommt, dass die Nierenfunktion mit zunehmendem Alter abnimmt, der Harn sich dadurch weniger konzentriert und mehr Flüssigkeit ausgeschieden wird. Überheizte Wohnräume, hohe Temperaturen im Sommer sowie die Einnahme von Abführ- oder Entwässerungsmitteln führen ebenfalls zu vermehrten Wasserverlusten. Manchmal gesellt sich noch krankheitsbedingter Flüssigkeitsverlust (Fieber, Erbrechen, Durchfall) dazu. All diese Faktoren begünstigen das „Austrocknen“, im Fachjargon Dehydrierung genannt.

Dehydrierung ist mit einer Reihe von Problemen verbunden: Kurzfristig können Kopfschmerzen, Vergesslichkeit und Verwirrtheit auftreten. Diese Symptome verschwinden aber rasch wieder, wenn getrunken wird. Bleibt der Mensch länger dehydriert, kann das schwerwiegendere Folgen haben. Der Wassermangel verursacht mitunter Kreislaufbeschwerden und erhöht so das Sturzrisiko, führt zu Verstopfung und ist sogar ein häufiger Grund für stationäre Aufnahme im Krankenhaus.

Trinkhemmnisse im Alter

Größere Flüssigkeitsverluste sind nur die eine Seite der Medaille. Senioren trinken häufig zu wenig und zu selten. Normalerweise reguliert der Körper seinen Bedarf über das Durstempfinden, das bei älteren Menschen aber schwächer ausgeprägt ist. Daneben gibt es noch eine Reihe weiterer Faktoren, die eine bedarfsgerechte Flüssigkeitszufuhr behindern. Trinkhemmnisse im Alter sind mannigfaltig:

Daneben gibt es noch eine Reihe weiterer Faktoren, die eine bedarfsgerechte Flüssigkeitszufuhr Mögliche Trinkhemmnisse im Alter:

- nachlassender Durst
- Angst vor nächtlichen Toilettengängen (Sturzgefahr)
- Inkontinenz oder Prostatabeschwerden
- Schluckstörungen
- kognitive Störung (Demenz) oder Vergesslichkeit
- körperliche Beeinträchtigungen (Erreichbarkeit von Getränken, Unvermögen, Tasse/Glas zu halten)

Wie hoch ist der Flüssigkeitsbedarf im Alter?

Die [D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr](#) empfehlen für Personen über 65 Jahren eine tägliche Flüssigkeitszufuhr in Höhe von rund 2 Litern. Davon entfallen ca. 1,3 - besser 1,5 Liter - auf Getränke jeglicher Art. Hinzu kommen noch jene Flüssigkeiten, die in wasserhaltigen Mahlzeiten (Suppen, Milchgetränke und Obst) enthalten sind. Je weniger jemand isst, desto bedeutsamer wird das Trinken, denn in dem Fall fehlt das in der Nahrung enthaltene Wasser.

Mehr trinken – so gelingt's

Damit ältere Menschen nicht dehydrieren, ist es wichtig, sie immer wieder ans Trinken zu erinnern, es aktiv anzubieten und sie, wenn nötig, zu unterstützen. Folgende Tipps können hilfreich sein:

- Trinkrituale einführen: z. B. zu jeder Mahlzeit wird ein Glas Wasser getrunken, um 17 Uhr gibt es ein Häferl Tee („5-Uhr-Tee“)
- Täglich benötigte Trinkmenge an einer häufig frequentierten Stelle der Wohnung oder direkt neben dem Bett mitsamt Glas oder Tasse bereitstellen.
- In Senioreneinrichtungen könnten Thermoskannen mit Tee und Krüge mit verdünnten Säften und Wasser zur freien Entnahme in Selbstbedienung zum Trinken animieren.
- Bei Schluckbeschwerden können spezielle Trinkbecher (Dysphagiebecher) oder das Eindicken der Flüssigkeit hilfreich sein, um das Einatmen von Flüssigkeit (Aspiration) zu verhindern.
- Bei „trinkschwachen“ Personen empfiehlt es sich, ein Trinkprotokoll führen.

Tipp unserer Ernährungswissenschaftlerinnen

Sofern aus medizinischen Gründen nichts dagegenspricht, bereichern (Milch)Kaffee oder schwarzer Tee oder ein gelegentliches Glas Bier oder Wein den Trinkalltag. Alkoholische Getränke werden aber nicht zur Flüssigkeitszufuhr addiert.

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Care.

<https://www.gourmet-care.at>