

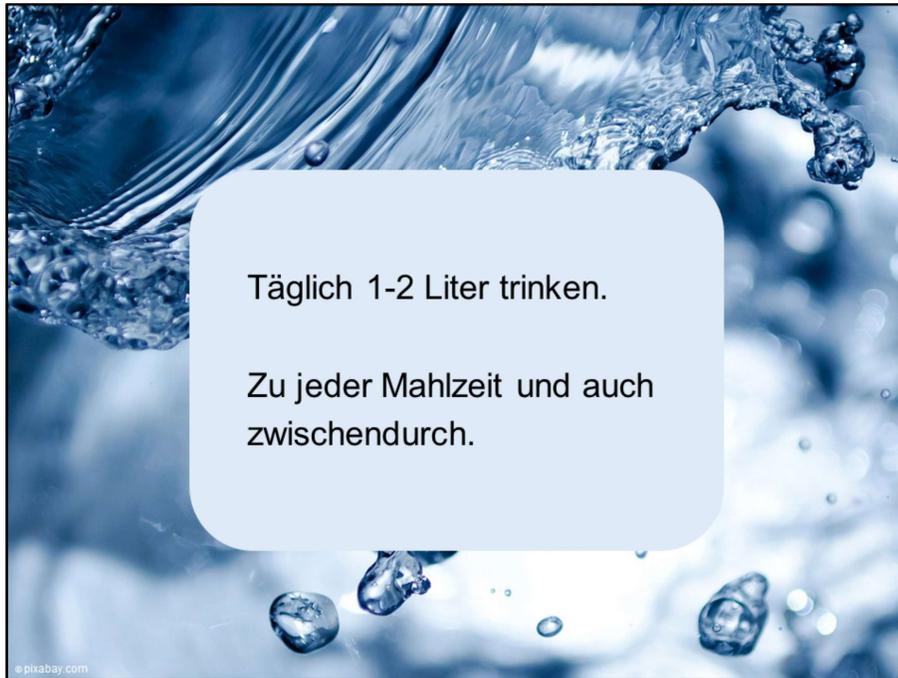


Regelmässig
Wasser trinken



Wasser ist für den Menschen lebenswichtig. Es erfüllt im Körper vielerlei Funktionen. Wasser braucht es z. B. zur Regulation der Körpertemperatur. Ausserdem für den Transport von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten im Körper.

Der menschliche Körper besteht zu einem grossem Anteil an Wasser: etwa 60 % bei Männern, 50 % bei Frauen. Der Körper gibt ständig Flüssigkeit ab: über den Urin, den Stuhl, über Schweiß sowie beim Ausatmen über die Lunge. Die Flüssigkeit muss dann über Getränke und über die Nahrung wieder aufgenommen werden.



Empfohlen werden circa 1-2 Liter pro Tag. Zur Veranschaulichung: eine grosse PET-Flasche entspricht 1.5 Litern. An heissen Sommertagen, bei Fieber und Durchfall kann der Bedarf höher sein.

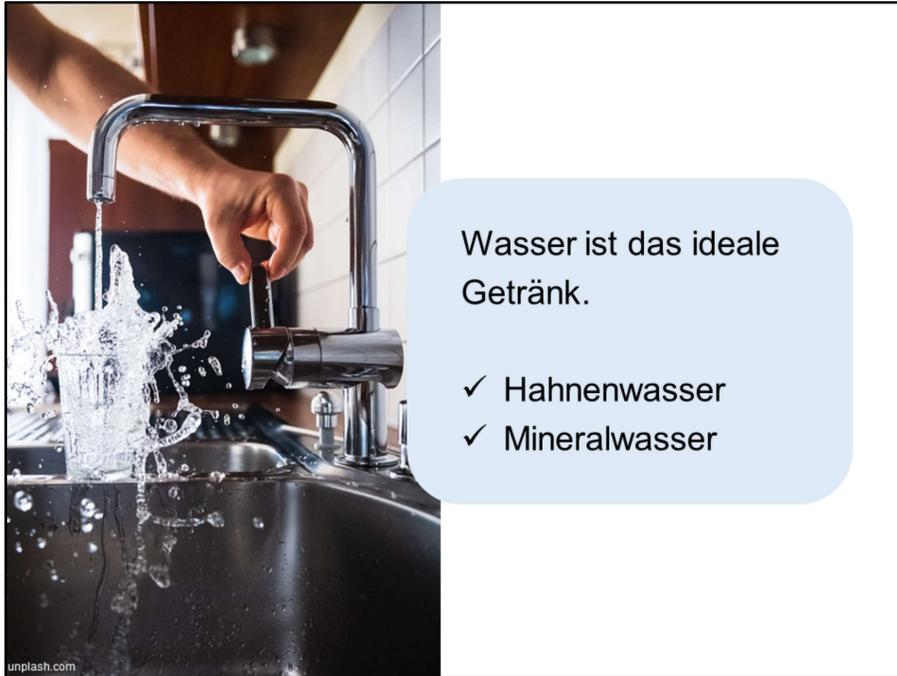
Zu wenig Flüssigkeit kann zu Kopfschmerzen, Verwirrtheit, körperlicher Schwäche, Verdauungsbeschwerden und Verstopfung führen. Mit zunehmenden Alter nimmt das Durstempfinden ab, dabei ist der Bedarf an Flüssigkeit noch genauso hoch wie in jüngeren Jahren. Daher ist es ab 60 Jahren besonders wichtig, immer wieder ans Trinken zu denken.

Am besten gewöhnt man es sich an, regelmässig zu trinken. Das heisst, zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch immer wieder etwas. Auch zwar auch dann, wenn man keinen grossen Durst empfindet. Man sollte nicht warten, bis man durstig ist. Denn Durst ist ein Zeichen dafür, dass der Körper bereits mit zu wenig Flüssigkeit versorgt ist.*

Früher hiess es häufig, man solle zu den Mahlzeiten nichts trinken. Diese Empfehlung gilt inzwischen als überholt. Früher ging man davon aus, dass Wasser die Verdauungssäfte verdünnt und somit die Verdauung störe. Heute weiss man jedoch, dass der Körper die Menge und Konzentration der Verdauungssäfte gut regulieren kann. Getränke haben somit keinen negativen Einfluss. Im Gegenteil: Wasser zu den Mahlzeiten hilft sogar bei der Verdauung, weil es den Speisebrei dünnflüssiger macht und der Speisebrei besser durch

den Magen-Darm-Trakt transportiert werden kann.

*Anmerkung: wenn eine ältere Person unter Appetitlosigkeit leidet, dann sollte sie vor und zu den Mahlzeiten nicht zu grosse Mengen trinken



Ungesüßte Getränke sollten bevorzugt werden. Ideal ist Wasser wie Hahnenwasser oder Mineralwasser.

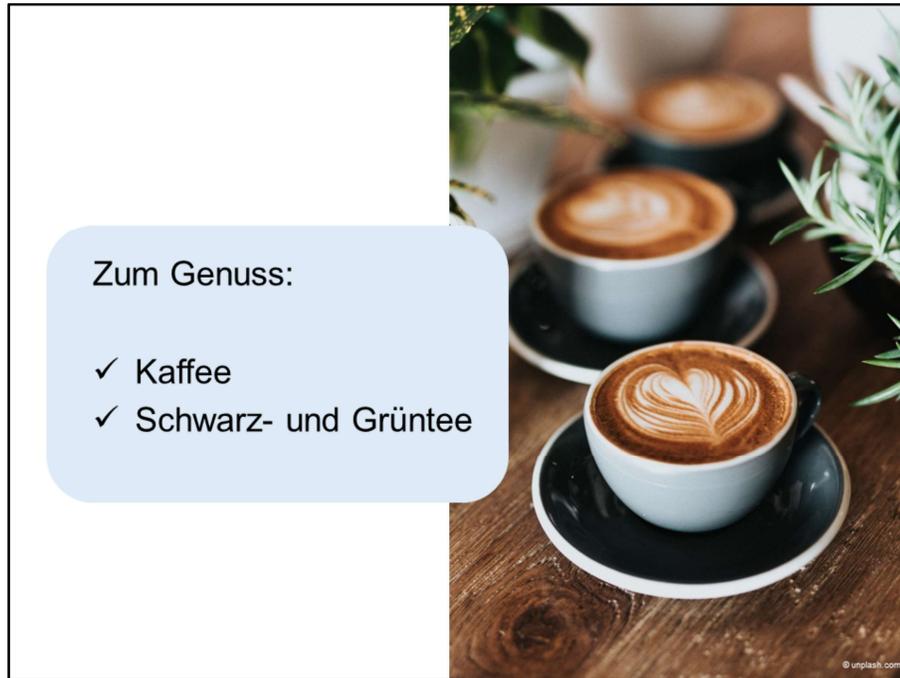
Hahnenwasser ist in der Schweiz von guter Qualität und kann problemlos getrunken werden. Zudem ist es sehr kostengünstig und praktisch, weil es immer verfügbar ist und keine schweren Flaschen vom Supermarkt bis nach Hause getragen werden müssen.



Zur Abwechslung:

- ✓ Wasser mit Minze
- ✓ Wasser mit Frucht
(Zitrone, Orange ...)
- ✓ Früchte- und Kräutertee
- ✓ Verdünnter Fruchtsaft

Um etwas Abwechslung einzubauen, kann Wasser aromatisiert werden, z. B. mit Minze, Zitronen- oder Orangenschnitzen, Beeren und anderen Früchten. Auch Früchte- und Kräutertee – heiss oder kalt genossen – bieten willkommene Abwechslung. Ab und zu kann es auch ein verdünnter Fruchtsaft sein.



Auch koffeinhaltige Getränke wie z. B. Kaffee, Schwarz und Grüntee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen und helfen, die Trinkmenge von 1-2 Litern pro Tag zu erreichen.

Der Mythos, dass Kaffee ein Flüssigkeitsräuber sei, ist wissenschaftlich längst widerlegt. Kaffee – und auch schwarzer Tee - sollten aber natürlich nicht das einzige Getränk am Tag sein, sondern lediglich eine Ergänzung zu Wasser, Früchte- oder Kräutertee. 3-4 Tassen Kaffee / schwarzer Tee sind im Rahmen.



Nur selten und massvoll:

- ✓ Süssgetränke
- ✓ Alkoholische Getränke

Süssgetränke sind keine idealen Durstlöcher, denn sie enthalten viel Zucker. 1 Glas Cola oder Limonade (2dl) enthält etwa 20 g Zucker und damit genauso viel Zucker wie in zwei Reihen Schokolade. Grosse Mengen an Zucker können die Zähne schädigen und Krankheiten begünstigen. Auch künstlich gesüsste Getränke wie Light- und Zero-Getränke sind nicht ideal. Sie enthalten zwar keinen Zucker, aber Säuren, die ebenfalls schlecht für die Zähne sein können. Süssgetränke, egal ob mit Zucker oder mit künstlichen Süsstoffen, sollten daher nur gelegentlich konsumiert werden.

Massvoll sollten auch Getränke mit Alkohol genossen werden, denn im höherem Alter werden alkoholische Getränke weniger gut vertragen. Wegen der veränderten Körperzusammensetzung im Alter (Muskel- und Wasseranteil), wirkt der Alkohol stärker und wird langsamer abgebaut. Alkohol kann die Aufnahme von Nährstoffen einschränken und zum Beispiel zu einem Vitamin B1-Mangel führen. Alkohol ist zudem ein Risikofaktor für Krebs, Diabetes oder Bluthochdruck.

Ausserdem muss man sich bewusst sein, dass Alkohol die Wirkung von Medikamenten verändern, also unerwünscht verstärken oder abschwächen, kann.

Aus diesen Gründen sollte Alkohol immer massvoll konsumiert werden und nicht jeden Tag. Für über 60-Jährige gelten maximal 1 dl Wein, 2-3dl Bier oder 2 cl Schnaps.



Erinnerungshilfen

- ✓ Getränke in Sichtweite stellen
- ✓ Ziele setzen, z. B. Flasche bis am Abend leertrinken
- ✓ Rituale, z.B. direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser
- ✓ Wasserflasche für unterwegs

Damit das Trinken während des Tages nicht vergessen geht, kann Folgendes helfen:

- Getränke in Sichtweite hinstellen, z. B. auf den Esstisch oder neben das Sofa. So greift man auch ausserhalb der Mahlzeiten eher mal zu.
- Sich Ziele setzen: z. B. morgens einen Krug Früchtetee zubereiten und sich vornehmen, bis zum Abend den Krug leer zu trinken.
- Rituale einführen, z. B. sich eine Flasche Wasser ans Bett stellen und direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken. Oder: immer nach dem Zähneputzen ein Glas Wasser. Auf das nachmittägliche Kaffeetrinken kann zum Ritual werden.
- Für unterwegs empfiehlt es sich, eine gefüllte Trinkflasche mitzunehmen

Zusammenfassung

- ✓ täglich 1-2 Liter
- ✓ zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- ✓ bevorzugt ungesüsst und ohne Alkohol



Weitere Informationen:
www.sge-ssn.ch/unterlagen
www.sge-ssn.ch/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
2020

 **sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von

 Beisheim Stiftung

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Die vorliegende Präsentation wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit freundlicher Unterstützung von der Beisheim Stiftung und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz erstellt.

Quellen:

- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (2020): Gesund essen – fit bleiben, Ernährung ab 65.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (2019): Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene, Information für Fachpersonen und Multiplikatoren.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2020): Merkblatt Schweizer Lebensmittelpyramide. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2019): Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren