Flüssigkeitsversorgung von Senioren: in stationären Einrichtungen ein Problem

(ddp direct) Frankfurt am Main, 17. Juli 2012 Mit zunehmendem Lebensalter sinkt der Wassergehalt unseres Körpers und damit die Flüssigkeitsreserve. Gleichzeitig nimmt das Durstgefühl ab. Deshalb müssen insbesondere ältere Menschen auf eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten. Werden Wasserverluste nicht rechtzeitig ersetzt, kann es schnell zu einem Mangel (Dehydratation) kommen. All das ist bekannt, doch wie ist es tatsächlich um die Versorgung bei Senioren bestellt? Im Auftrag des Forum Trinkwasser e.V. hat Professor Dr. Stephan C. Bischoff, Leiter des Instituts für Ernährungsmedizin der Universität Hohenheim, aktuelles Wissen zusammengetragen.

Pflegebedürftige Senioren sind häufig nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt
Da eine gute Flüssigkeitsversorgung bei älteren Menschen so wichtig ist, mahnt Professor Dr. Bischoff angesichts der Situation in stationären Einrichtungen zu mehr Aufmerksamkeit. Denn: In Pflegeheimen und Krankenhäusern ist Flüssigkeitsmangel bei Senioren ein häufig zu beobachtendes Problem. Fünf bis zehn Prozent der älteren Krankenhauspatienten über 65 Jahren leiden unter einem deutlichen Mangel, bis zu 50 Prozent sind gefährdet. Bei älteren Menschen, die unabhängig zuhause leben, scheint die Situation besser zu sein, allerdings fehlen aussagekräftige Daten. Das liegt auch daran, dass in Untersuchungen unterschiedliche Messmethoden angewendet werden, was die Bewertung der Ergebnisse erschwert. Generell stellt das Alter eines der Hauptrisikofaktoren für eine Dehydratation dar. Eine Studie aus den USA zeigt: Je älter ein Patient ist, desto häufiger wird er aufgrund einer unzureichenden Flüssigkeitsversorgung in ein Krankenhaus eingewiesen.

Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel hat große Auswirkungen
Hat der Körper zu wenig Flüssigkeit, zeigt sich das oftmals zuerst an den Schleimhäuten und der Haut. Die Schleimhäute sind trocken, und die Funktion der Haut ist gestört, weil sie schlechter durchblutet ist. Wir schwitzen weniger und die Körpertemperatur steigt. Es folgen Kreislaufprobleme sowie Störungen des Nervensystems und anderer Organe. Auch sind die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis eingeschränkt, und die Gefahr zu stürzen steigt. Bereits ab einem Flüssigkeitsmangel von zwei Prozent der Körpermasse muss mit einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit gerechnet werden. Ein Flüssigkeitsdefizit von 20 Prozent wird als lebensbedrohlich angesehen.

Senioren sollten fast 1,5 Liter pro Tag trinken
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt älteren Menschen über 65 Jahren eine Gesamtwasseraufnahme von 2 ¼ Litern (= 2.250 Milliliter) pro Tag. Davon sollten 1.310 Milliliter über Getränke und 680 Milliliter über feste Nahrung aufgenommen werden. Der Rest entsteht im Körper als Oxidationswasser, das bei der Verbrennung von Nährstoffen in den Zellen gebildet wird. Diese Empfehlung berücksichtigt klimatische Verhältnisse wie sie in Mitteleuropa üblich sind, eine bedarfsgerechte Energiezufuhr und leichte körperliche Tätigkeit. Die DGE betont, dass umso mehr getrunken werden sollte, je weniger gegessen wird. Grundsätzlich sind die Richtwerte Schätzgrößen. Ein Mehrbedarf an Wasser besteht bei sportlicher Aktivität, Hitze oder Krankheiten wie infektiösen Durchfällen oder Erbrechen. Dagegen muss die Trinkmenge bei bestimmten Krankheiten wie zum Beispiel einer Herzschwäche reduziert werden.

Trinkwasser ist ein guter Durstlöscher
Wurde ein Flüssigkeitsmangel festgestellt, sollte er langsam ausgeglichen werden, damit die Flüssigkeit im ganzen Körper verteilt werden kann und Wassereinlagerungen vermieden werden. Ein guter Flüssigkeitsspender ist Trinkwasser. Es ist in guter Qualität jederzeit und nahezu überall verfügbar. Für Abwechslung sorgen Aufsprudeln, das Mischen mit Säften zu Schorlen oder Früchte- und Kräutertees.

Das Forum Trinkwasser rät: Senioren zum regelmäßigen Trinken motivieren
Viele ältere Menschen trinken nicht nur deshalb zu wenig, weil sie weniger Durst empfinden. Viele scheuen auch häufige, v. a. nächtliche Toilettengänge, sind inkontinent oder haben Schluckbeschwerden. Angehörige und Freunde können helfen, die Vorteile von ausreichendem Trinken zu betonen, an das Trinken zu erinnern und die Freude daran zu bewahren. Dabei ist es wichtig, auf die individuellen Vorlieben und Abneigungen des Einzelnen einzugehen. Da dies für das Pflege- und Krankenhauspersonal aus Zeitmangel oftmals schwierig ist, sollten alle mithelfen. Wichtig dabei ist, dass sich Betroffene nicht kontrolliert fühlen, da dies schnell zu Ablehnung führen kann. Folgende Tipps des Forum Trinkwasser e.V. können helfen:

- Die Wasserflasche sollte mit niemandem geteilt werden. So bleibt der Überblick über die bereits getrunkene Menge gewahrt.
- Das Datum auf der Wasserflasche notieren, sodass auch das Pflege- und Krankenhauspersonal schnell sieht, wann wie viel getrunken wurde.
- Mehrere Gläser Trinkwasser in Sicht- und Reichweite im Zimmer verteilen. Am Ende des Tages sollten alle Gläser leer sein.
- Viele Trinkmöglichkeiten bieten: im Schlafzimmer, beim Essen, im Besucherraum etc.
- Das Lieblingsgetränk anbieten: Bevorzugt die Person beispielsweise aufgesprudeltes oder mit Sirup gesüßtes Trinkwasser, sollte dies immer bereitstehen.
- Ein bunter Zettel mit einem lieben Gruß oder Spruch kann an das Glas Wasser erinnern.
- Geräte zur Trinkerinnerung aufstellen bzw. am Handgelenk tragen, z. B. http://www.trinkuhr.de
- Trink-Rituale einführen wie zum Beispiel Ein Glas Wasser nach dem Aufstehen oder der Drei-Uhr-Tee.
- Das Auge trinkt mit: Schöne Gläser, Flaschen und Karaffen bereitstellen.
- Geeignete Gefäße auswählen: Tassen in bunten Farben oder mit zwei großen Griffen erleichtern das Finden des Gefäßes und das Trinken. Wer lieber direkt aus der Flasche oder mit dem Strohhalm trinkt, sollte darauf zurückgreifen können. Ein Wechsel an Gefäßen kann ebenfalls an das Trinken erinnern.
- Bei Schluckbeschwerden Hilfsmittel besorgen. Das können geschmacksneutrale Dickungsmittel oder Trinkhilfen sein.

Weitere Trink-Tipps für Senioren gibt es auf der Webseite http://www.forum-trinkwasser.de/trinkwasser/gesund-fit/artikel/12/trink_tipps_fuer_senioren.html.

Quelle:
Bischoff, SC.: Flüssigkeitsversorgung von Senioren Eine kritische Bestandsaufnahme aktuellen Wissens und etablierter Empfehlungen (Teil 1), Aktuelle Ernährungsmedizin 2012; 37: 81-90

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/ofx5wn

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/fluessigkeitsversorgung-von-senioren-in-stationaeren-einrichtungen-ein-problem-72989

=== Flüssigkeitsversorgung von Senioren (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/h3m8pc

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/fluessigkeitsversorgung-von-senioren

Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Nadine Busch
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

info@forum-trinkwasser.de

Firmenkontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Nadine Busch
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

forum-trinkwasser.de
info@forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Seit dem Jahr 2010 kooperiert das Forum Trinkwasser im Rahmen der Initiative TrinkWasser! Clever genießen. mit der Sarah Wiener Stiftung. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonenden Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und eine attraktive Trinkflasche gibt es auf der Webseite www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser. geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Anlage: Bild