

Schritt 3: Ermitteln Sie aus Ihrem „Trink-Tagebuch“ Ihr persönliches Ergebnis. Lernen Sie Ihre persönlichen Trink-Situationen und -zeiten kennen. Überlegen Sie, ob Sie mit Ihren Trinkgewohnheiten zufrieden sind, und finden Sie Möglichkeiten, Trinkmenge und -auswahl zu optimieren. Feste Trink-Rituale erleichtern dabei das Beibehalten im Alltag.

Schritt 4: Wenden Sie den Trinkplaner nach einigen Wochen erneut an, um Ihren Erfolg zu prüfen und zu sichern.

Die VFED-Trinksäule als Empfehlung für Ihren Tag

Die Trinksäule des VFED e.V. gibt die Mengen- und Auswahlempfehlung für Ihren Trink-Alltag einfach und schnell wieder:



Trinken Sie mindestens 1,5-2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag!



VFED – Verband für Ernährung und Diätetik e.V.
 Kalkbergstr. 53, D-52080 Aachen
 Tel.: 02 41/50 73 00
 Fax: 02 41/ 50 73 11
 E-Mail: info@vfed.de
 Internet: www.vfed.de

1. Auflage 2009

Herausgeber:

Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED e.V.)
 In Zusammenarbeit mit der
 IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Autoren:

Mechthild Wellmeier, Diätassistentin, Diabetesberaterin DDG, Hamburg
 Klaudia Pütz, Diätologin, Universitätsklinik Aachen
 Katrin Raschke, Diplom Oecotrophologin, VFED e.V. Aachen

Textbearbeitung: André Kalinna

Layout: Verena Schoepe, Mediendesignerin

Druck: Ralf Küsters

Literatur beim Verfasser

Die Inhalte in dieser Broschüre sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft und entsprechen den derzeitigen Empfehlungen. Eine Haftung der Autoren und des Vereines und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Schutzgebühr: 1,00 EUR



In Kooperation mit:

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
 c/o Kohl PR & Partner
 Adenauerallee 18-22, 53113 Bonn
 Service: 018 05/45 33 33 (0,14 €/Min.)
 Fax 018 05/45 33 44
 E-Mail: IDM@mineralwasser.com
 Internet: www.mineralwasser.com
 www.heilwasser.com
 www.trinken-im-unterricht.de

Optimal Trinken

Frisch und Fit im Seniorenalter



Ein Ratgeber für Senioren





Trinkgenuss mit Sinn

Trinken kann herrlich genussvoll sein.

Als Erfrischung an einem heißen Sommertag, als wärmerer Tee nach einem Spaziergang in winterlicher Kälte oder einfach zur Entspannung. Und doch bedeutet Trinken viel mehr als „nur“ zu genießen...

Richtiges Trinken erhält unsere körperliche und geistige Fitness. Bereits ein geringer Mangel an Flüssigkeit kann sich in unserem Körper schon nach wenigen Stunden durch Leistungseinbußen und Konzentrationsstörungen bemerkbar machen. Und mit jedem weiteren Lebensjahrzehnt wird es wichtiger, täglich ausreichend zu trinken – auch ohne Durst zu verspüren.

Denn mit zunehmendem Alter scheiden wir nicht nur mehr Wasser über die Nieren aus, auch der Anteil des wasserreichen Muskelgewebes im Körper verringert sich.

Durch angepasste Trinkgewohnheiten beugen Sie Flüssigkeitsmangel vor und erhalten so Ihre Gesundheit.

Doch welche Getränke sind dazu am besten geeignet? Wie hoch ist der persönliche Flüssigkeitsbedarf und wie lässt sich die tägliche Trinkmenge einfach in den Tagesablauf einplanen?



Unsere Broschüre gibt Ihnen die Antworten auf die wichtigsten Fragen zum optimalen Trinken im Alter.

Trinken bevor der Durst kommt



Nicht nur über die Nieren, auch über die Haut, den Darm und die Atemluft verlieren wir jeden Tag insgesamt etwa 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit. Diese Trinkmenge kann sich beispielsweise durch warmes Wetter, trockene Heizungsluft oder körperliche Aktivität noch deutlich steigern. Um einen Mangel an Wasser anzukündigen, meldet unser Körper „Durst“.

Allerdings wird das Durstempfinden oft nicht bewusst oder zu spät wahrgenommen. Zudem lässt das Gefühl für Durst im Laufe unseres Lebens deutlich nach. Damit Sie auch im höheren Alter fit und aktiv bleiben, sollten Sie daher trinken, bevor sich der Durst meldet. Mit dem Einüben fester Trink-Rituale lässt sich dies trainieren.

Je mehr Trink-Rituale Sie einüben, desto besser prägen sie sich in Ihren Alltag ein und schützen Sie vor Flüssigkeitsmangel!

Viele Ideen dazu finden Sie in dieser Broschüre.

Darüber hinaus hilft Ihnen Ihr persönlicher Tages-Trinkplaner, Ihr Trinkverhalten zu überprüfen und Schritte zur positiven Veränderung sichtbar zu machen.



Mehr als die Hälfte unserer Körpermasse besteht aus Wasser.

Es liegt daher nahe, dass vor allem wasserreiche Organe wie Blut, Gehirn, Leber und Muskulatur sehr sensibel reagieren, wenn der Wasserhaushalt nicht in der Balance ist:

Der Blutfluss verschlechtert sich und harnpflichtige Stoffe werden nicht mehr ausreichend ausgeschieden. Verwirrung, Krankheit und Kreislaufversagen können die Folge sein!

Auch Vergesslichkeit, Hinfälligkeit und Gangunsicherheit können ihre Ursache in einer zu geringen Trinkmenge haben.

Achten Sie daher auf mögliche Warnsignale von Wassermangel:

- häufige Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- körperliche Schwäche
- niedriger Blutdruck
- Verstopfung
- häufig kalte Hände und Füße
- Unruhezustände
- wenig und/oder dunkel gefärbter Urin
- trockener Mund, trockene Schleimhäute
- welke Haut, stehende Hautfalten

Ausreichend und regelmäßig trinken

Optimal: täglich mindestens 1,5-2 Liter Flüssigkeit trinken und die Flüssigkeitsaufnahme durch wasserreiche Lebensmittel wie frisches Obst, Gemüse und Rohkost ergänzen.



Trinkbeispiel für einen Tag:

So kann Ihr Tagestrinkplan mit mindestens 1,5-2 Litern Flüssigkeit aussehen:

- 1 Glas entspricht 200 ml
- 1 Tasse entspricht 150 ml

! Unser Tipp:

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens

1 Liter Mineralwasser!

vor dem Frühstück:	1 Glas Mineralwasser
zum Frühstück:	1 Tasse Kaffee oder Tee und 1 Glas Saftschorle oder Gemüsesaft
vormittags:	1 Glas Buttermilch oder Molke und 1 Glas Mineralwasser
zum Mittagessen:	1 Tasse Brühe oder Suppe und 1 Glas Mineralwasser
nachmittags:	1 Tasse Milchkaffee und 1 Glas Mineralwasser
zum Abendessen:	1 Tasse Früchte- oder Kräutertee und 1 Glas Mineralwasser



Besondere Trinksituationen

! Wichtig:

Bei bestimmten Erkrankungen wie etwa Herzschwäche oder Nierenerkrankungen muss die Trinkmenge individuell mit dem behandelnden Arzt besprochen werden!

Auch bei Inkontinenz ist die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr von 1,5-2 Litern pro Tag notwendig, um die Blase zu trainieren.



Besondere Situationen steigern zusätzlich Ihren Flüssigkeitsbedarf:

- hohe Temperaturen im Sommer oder warme Räumlichkeiten
- vermehrte körperliche Tätigkeit wie Gartenarbeit oder Heimwerken
- sportliche Betätigung über 30 Minuten oder länger: Radfahren, Wandern, Schwimmen, Tanzen oder Ähnliches
- Saunabesuche
- akute Erkrankungen wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber
- chronische Erkrankungen wie Nierenerkrankungen, Gicht, chronische Obstipation (Verstopfung) etc.
- Medikamente wie Diuretika (Entwässerungstabletten)

Die optimalen Durstlöscher

Die besten Durstlöscher sind kalorienfreie Getränke. Hierzu gehören Mineralwasser, Heilwasser, Trinkwasser, Früchte- und Kräutertees. Liegt bei Ihnen ein Untergewicht vor, sollten Sie zwischendurch zu reinen Fruchtsäften und Milchprodukten greifen, um mehr Kalorien aufzunehmen.

Mineralwasser

Mineralwasser ist ein reines Naturprodukt und der beste aller Durstlöscher. Es ist kalorienfrei, erfrischend und versorgt uns mit wichtigen Mineralstoffen. Mineralwasser stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das einer amtlichen Anerkennung bedarf.

Heilwasser

Heilwasser stammt ebenfalls aus unterirdischen, vor Verunreini-



gungen geschützten Vorkommen. Aufgrund seiner heilenden, lindernden oder vorbeugenden Wirkung ist es als Arzneimittel zugelassen. Die Wirksamkeit muss wissenschaftlich nachgewiesen sein.

Weitere Getränke in Maßen

Kaffee und Schwarzer Tee

Mittlerweile gelten Kaffee und Tee nicht mehr als „Flüssigkeitsräuber“, die dem Körper Wasser entziehen. Dennoch sollten Sie diese Getränke nur maßvoll trinken. Gegen bis zu vier kleine Tassen pro Tag ist in der Regel nichts einzuwenden. Versuchen Sie, zu Ihrem Kaffee immer ein Glas Mineralwasser zu trinken!

Milch

Milch ist ein hochwertiges, aber auch kalorien- und nährstoffreiches Nahrungsmittel und wird daher eigentlich nicht zu den Getränken gerechnet. Täglich ein fettarmes Milchprodukt, beispielsweise Buttermilch oder Molke, kann jedoch die Flüssigkeitsaufnahme erhöhen und gleichzeitig zur Eiweiß- und Calciumversorgung beitragen.



Säfte und Limonaden

Vorsicht ist bei manchen Limonaden, Nektaren und Fruchtsaftgetränken geboten – sie können sehr viel Zucker enthalten. Auch reine Obstsaft enthalten viel eigenen Zucker und sollten optimalerweise immer mit Wasser verdünnt werden. Gemüsesäfte

sind ausgesprochen gute Lieferanten wichtiger Vitalstoffe und bringen Abwechslung in Ihren Trinkplan.

! Unser Tipp:

Essen Sie außerdem viel wasserreiches Obst und Gemüse wie beispielsweise Melonen, Apfelsinen, Tomaten oder Gurken! Je nach Sorte enthalten die Früchte mehr als 90% Wasser, das Ihre Flüssigkeitszufuhr zusätzlich ergänzt. Übrigens können auch Bouillons, Suppen oder Soßen dabei helfen, Ihrem Körper zusätzliche Flüssigkeit zuzuführen.

Bier, Wein und andere Alkoholika

Bier, Wein und andere Alkoholika eignen sich nicht als Durstlöscher und sollten nur selten genossen werden. Außerdem sollten Sie mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten beachten!

Um fit und vital zu bleiben, benötigen wir neben ausreichend Wasser auch Mineralstoffe. In Mineralwasser sind viele dieser Vitalstoffe in einer für unseren Körper gut verfügbaren, gelösten Form enthalten.

Je nach Gehalt können Mineralwässer Ihnen helfen, Defizite an Mineralstoffen auszugleichen und sich vor Mängeln zu schützen. Ein Blick auf das Flaschenetikett verrät Ihnen, in welchen Mengen sie enthalten sind.



Calcium – für gesunde und feste Knochen

Calciummangel ist eine der wesentlichen Ursachen für poröse und bruchanfällige Knochen. Je nach Calciumgehalt kann Mineralwasser einen sinnvollen Beitrag zur Bedarfsdeckung liefern, da das gelöste Calcium besonders einfach vom Körper aufgenommen werden kann. Die tägliche Zufuhrempfehlung an Calcium beträgt bei Erwachsenen 1.000 mg. Bei Senioren mit Osteoporose und zur Behebung eines Calciummangels liegt der Bedarf bei etwa 1.200 mg pro Tag.

! Unser Tipp:

Trinken Sie Mineralwasser mit mind. 150 mg Calcium pro Liter.



Die wichtigsten Mineralstoffe ...

Magnesium – für starke Nerven und Muskeln

Magnesium ist in fast allen Körperzellen enthalten. Es kontrolliert das vegetative Nervensystem und ist „Nahrung“ für die Muskelfasern. Aber auch der Blutkreislauf und die Leistungskraft des Herzens profitieren von einem stabilen Magnesiumhaushalt im Körper. Muskelkrämpfe, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Konzentrationschwäche können durch die Aufnahme von ausreichend magnesiumreichem Mineralwasser vermieden werden.

Ein magnesiumreiches Mineralwasser enthält über 50 mg Magnesium pro Liter.

Natrium – erhält die Gewebespannung und reguliert den Wasserhaushalt

Bei Menschen mit erhöhtem Blutdruck kann eine natriumbewusste Ernährung zudem positiven Einfluss auf den Blutdruck haben. Durch einige Medikamente oder bei einer erhöhten, altersbedingten Ausscheidung von Natrium über die Niere kann ein Natriummangel entstehen. Die individuelle Natriumaufnahme sollte jedoch mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Je nach persönlichem Bedarf kann entweder ein natriumarmes oder ein natriumreiches Mineralwasser sinnvoll sein.

Natriumreiche Mineralwässer enthalten mindestens 200 mg Natrium pro Liter, ein natriumarmes Mineralwasser erkennen Sie an unter 20 mg Natrium pro Liter.

... für unseren Körper

Hydrogencarbonat – reguliert die Säure-Basen-Balance

Hydrogencarbonat zählt zwar nicht zu den Mineralstoffen, findet sich aber in fast jedem Mineralwasser in unterschiedlicher Menge. Es ist für unseren Körper ein wichtiger Säurepuffer und reguliert das Säure-Basen-Gleichgewicht in unserem Organismus. Mineralwässer ab einem Anteil von etwa 1.500 mg Hydrogencarbonat pro Liter können Störungen des Gleichgewichts oftmals ausgleichen oder mildern. Sie werden daher bei der Behandlung vieler Beschwerden genutzt, die auf Säureüberschuss zurückzuführen sind.



Sulfat – Stabilität für Haut, Haare und Nägel

Sulfat gehört ebenso wie Hydrogencarbonat nicht zu den Mineralstoffen, kommt aber in den meisten Mineralwässern vor. Es trägt zur Festigkeit von Haut und Haaren bei, regt den Gallenfluss an und wirkt verdauungsfördernd.





Mineralstoffanteile von Mineralwässern

Wirkung

natriumarm: < 20 mg/l

Natrium (Na⁺)

günstig bei kochsalz-sensitivem Bluthochdruck

natriumhaltig: > 200 mg/l

Natrium (Na⁺)

günstig bei Natriummangel

calciumhaltig: > 150 mg/l

Calcium (Ca²⁺)

günstig, um Osteoporose vorzubeugen und zu behandeln

magnesiumhaltig: > 50 mg/l

Magnesium (Mg²⁺)

günstig für Nerven und Muskeln, bei intensiver sportlicher Aktivität / starkem Schwitzen

sulfathaltig: > 200 mg/l

Sulfat (SO₄²⁻)

verdauungsanregend ab Mengen von 1200 mg

bicarbonathaltig / hydrogen-carbonathaltig: > 1500 mg/l

Bicarbonat (HCO₃⁻)

reguliert den Säure-Basen-Haushalt, günstig bei Osteoporose

Clevere Trink-Tipps für Ihren Alltag

- Trinken Sie über den Tag verteilt, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. Schenken Sie sofort nach, wenn Sie Ihr Glas leer getrunken haben.
- Frisch gepresster Zitronensaft oder ein Schuss Fruchtsaft bringen Abwechslung ins Mineralwasser. Auch Kräuter- und Früchtetees gibt es in großer Vielfalt.
- Den Überblick über Ihre Trinkmenge behalten Sie, wenn Sie Ihre Mineralwasserflasche alleine leeren.
- Trinken Sie grundsätzlich vor, während und nach jeder Aktivität. Also auch beim Fernsehen, beim Handarbeiten, bei Garten- oder Hausarbeit oder bei der Hauptmahlzeit.
- Messen Sie die Füllmenge Ihres Lieblingsglases ab. Nicht selten überschätzt man sich mit der Menge und vermutet, mehr getrunken zu haben.
- Führen Sie gelegentlich ein Trinkprotokoll. Es hilft Ihnen, den Überblick zu behalten und Ihr zukünftiges Trinkverhalten zu optimieren.
- Würzen Sie Ihr Essen mit Kräutern oder Gewürzen wie Chili, Curry, Pfeffer oder Muskatnuss. Das ruft ein verstärktes Durstgefühl hervor.



Lust auf neue Geschmackserlebnisse?

Apfel-Fit

- Zutaten**
- 100 ml Apfelsaft
 - 50 ml Traubensaft
 - 100 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Die Säfte mischen, in ein Trinkglas geben, mit Mineralwasser auffüllen und umrühren.

Probieren Sie unsere leckeren Getränketipps!

Fit Banana

- Zutaten**
- 1 Banane
 - 150 ml Karottensaft
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 EL Naturjoghurt 1,5 % Fett
 - 125 ml Mineralwasser

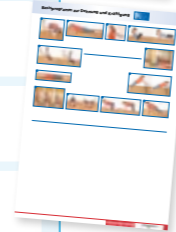
Zubereitung:

Die Banane schälen, klein schneiden und anschließend mit dem Karottensaft, Zitronensaft und Joghurt in einen Mixer geben. Den Mix in einen Longdrinkglas füllen und mit Mineralwasser auffüllen.



Medienservice / Bestellmöglichkeit des VFED e.V.

Publikation	Preis
Lecker und ausgewogen mit dem VFED-Ernährungsdreieck <i>Broschüre, DIN A4, 40 Seiten, farbig</i>	2,00 EUR
VFED-Ernährungsdreieck <i>Beratungsunterlage für den Endverbraucher, DIN A4, farbig</i>	0,80 EUR
BMI-Senioren <i>Beratungsunterlage für den Endverbraucher, DIN A4, farbig</i>	0,80 EUR
Ess- und Aktiv Tagebuch <i>Beratungsunterlage für den Endverbraucher, DIN A4, farbig</i>	0,80 EUR
Saisonkalender <i>Beratungsunterlage für den Endverbraucher, DIN A4, farbig</i>	0,80 EUR
Optimal essen und trinken bei erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten <i>Broschüre, DIN A5, 16 Seiten, farbig</i>	1,00 EUR
VFED Kohlenhydrat-Austauschtabelle <i>Broschüre, DIN A5, 24 Seiten, farbig</i>	1,00 EUR
Bewegungsanleitung für jedes Alter <i>Poster, DIN A3, farbig</i>	4,00 EUR
Bewegungsanleitung für jedes Alter <i>Beratungsunterlage, DIN A4, farbig</i>	0,80 EUR
Optimal Trinken – Frisch und Fit im Seniorenalter Ein Ratgeber für Senioren <i>Broschüre, DIN A5, 16 Seiten, farbig</i>	1,00 EUR
Optimal Trinken – Frisch und Fit im Seniorenalter Eine Fachbroschüre für Ernährungsfachkräfte, Angehörige und Pflegende <i>Broschüre, DIN A5, 28 Seiten, farbig</i>	1,00 EUR



Alle Preise zuzüglich 1,45 EUR Porto. Die Beträge bitte in Form von Briefmarken inkl. Porto vorab einsenden. Bei größeren Abnahmemengen/Stückzahlen fragen Sie bitte telefonisch in der VFED-Geschäftsstelle nach Sonderkonditionen.

Ihr persönlicher VFED-Trinkplaner

Überprüfen Sie sich selbst! Mit dem VFED-Trinkplaner können Sie Ihre Trinkauswahl sowie Ihre Trinkmenge beobachten und bei Bedarf optimieren.

Schritt 1: Tragen Sie jedes Getränk, das Sie zu sich nehmen, mit einem Strich in Ihren Trinkplaner ein. Ein Glas entspricht 200 ml, eine Tasse entspricht 150 ml.

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag	
	200 ml	150 ml	200 ml	150 ml	200 ml	150 ml	200 ml	150 ml
morgens								
vormittags								
nachmittags								
abends								
zusätzlich								
SUMME								
Ziel erreicht? 1,5-2 Liter								

Schritt 2: Schreiben Sie die Art der Getränke auf, die Sie am häufigsten trinken und ermitteln Sie die tägliche Gesamtmenge in ml. Anhand der VFED-Trinksäule können Sie erkennen, wovon Sie zuviel oder zuwenig getrunken haben.

Getränkart	Menge in ml	Optimal? 😊 😞
SUMME		