

Fit bleiben im Alter – dazu gehört auch das Trinken

Wasser ist ein unentbehrlicher Bestandteil unseres Körpers. Der Wassergehalt des menschlichen Körpers schwankt zwischen 50 bis 70 %, je nach Lebensalter, Geschlecht, Eiweiß- und Fettgehalt der Körperzellen.

Wasser erfüllt im menschlichen Körper vielerlei verschiedene Aufgaben. So dient es als Baustoff in den Zellen, als Lösungs- und Transportmittel im Stoffwechselgeschehen und zur Abkühlung des Körpers bei z. B. Fieber.

Um die genannten Aufgaben erfüllen zu können, muss dem Körper Flüssigkeit in ausreichender Menge zugeführt werden. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch das Durstgefühl unmerklich ab. Auch Diuretika (entwässernde Medikamente) führen zu vermehrter Harnausscheidung und somit zu erhöhtem Wasserverlust.

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

Es eignen sich besonders fettarme Milch, Mineralwässer, verdünnte Fruchtsäfte sowie Früchte- und Kräutertees. Kaffee und schwarzer Tee sollten lediglich in beschränktem Umfang getrunken werden. 2 – 3 Tassen pro Tag dürfen jedoch zur Trinkmenge gezählt werden. Fruchtsaftgetränke und Limonaden sind durch ihren hohen Zuckergehalt nicht zu empfehlen.

apetito zuhaus, Tel. 0 18 02 – 22 79 79
(0,06 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.apetito-zuhaus.de



Ein Trinkplan macht es leichter, die empfohlene Flüssigkeitsmenge pro Tag zu erreichen. Dieser könnte folgendermaßen aussehen:

Zum Frühstück	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
		Summe: 1500 ml

Das gefüllte Glas kann griffbereit auf dem Schrank oder Tisch stehen. So wird man immer wieder ans Trinken erinnert.