

Am besten zum Durst-Löschen eignen sich Leitungs- oder Mineralwasser.



# Ausreichend trinken

**Elisabethinen Klagenfurt** 🍷 Ältere Menschen trinken oft zu wenig. Doch ein Flüssigkeitsmangel wird oft nicht oder zu spät bemerkt. Bei Sommerhitze kann das ernste Konsequenzen haben, warnen Experten wie Oberarzt Dr. Walter Müller, MSc, Leiter des Departments für Akutgeriatrie und Remobilisation.

VON KATJA KOGLER



Oberarzt Dr. Walter Müller, MSc ist Leiter des Departments für Akutgeriatrie und Remobilisation am Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt.

## **Granatapfel: Welche Symptome kann ein Flüssigkeitsmangel mit sich bringen?**

**Oberarzt Müller:** Typische Symptome sind trockene Schleimhäute, Mundtrockenheit durch verminderte Speichelproduktion, Leistungsminderung, Schwäche, Schwindel, Apathie und Lethargie und damit eine erhöhte Sturzneigung, eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit, Verwirrheitszustände, Verstopfung, Gewichtsverlust, Blutdruckabfall, Herzrasen, Krampfanfälle, Thrombosen, Kreislauf- und Nierenversagen.

Bereits geringer Flüssigkeitsmangel, ein bis zwei Prozent Verlust der Körpermasse, kann klinische Symptome verursachen. Bei einem Mangel von zwei Prozent muss mit körperlichen Leistungseinschränkungen gerechnet werden, ein Defizit von 20 Prozent wird als lebensbedrohlich angesehen. Etwa 17 Prozent der PatientInnen, die mit der Diagnose

Dehydratation ins Krankenhaus gebracht werden, versterben innerhalb von 30 Tagen nach der Aufnahme.

Bei Verdacht auf Flüssigkeitsmangel werden vom Arzt Laboranalysen sowie Messungen von Hautdicke und -durchblutung in Kombination mit Körpergewicht, Puls und Blutdruck gemacht.

## **Wie viel sollten ältere Menschen täglich trinken?**

Der Flüssigkeitsbedarf beträgt ca. 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Standardbedingungen beträgt die tägliche Wasserbilanz bei älteren Menschen damit etwa 2,1 Liter (30 Milliliter mal 70 Kilogramm). Ungefähr 300 Milliliter Wasser entstehen beim Stoffwechsel, circa 700 Milliliter Wasser werden mit der festen Nahrung aufgenommen. Die restlichen etwa 1,1 Liter müssen getrun-

Typische Symptome für Flüssigkeitsmangel sind Mundtrockenheit, Schwäche, Schwindel, Apathie, Verwirrheitszustände, Verstopfung und Gewichtsverlust.

ken werden. Bei hohen Außentemperaturen, bei starker körperlicher Anstrengung oder bei Erkrankungen, die von Fieber, Erbrechen oder Durchfall begleitet werden, kann der Flüssigkeitsbedarf aber auch deutlich höher sein.

#### **Welche Getränke sollte man zu sich nehmen?**

Ich empfehle primär Trink- und Mineralwasser – je nach Verträglichkeit – mit oder ohne Kohlensäure, insbesondere calcium- und magnesiumreiches Mineralwasser. Zudem können verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees den Flüssigkeitsmangel gut ausgleichen. Kaffee und schwarzer Tee tragen entgegen häufig anderslautender Aussagen durchaus zur Flüssigkeitsversorgung bei. Besonders während der Sommermonate empfiehlt sich auch das Essen von wasserreichem Obst und Gemüse wie Melonen, Tomaten, Gurken oder auch Obstkompott bzw. weiterer wasserhaltiger Nahrungsmittel wie Suppen und Milchprodukten.

#### **Welche Getränke sind zu meiden?**

Getränke mit hohem Zuckergehalt, wie Limonade oder Cola, sind zum Durstlöschen nicht geeignet. Aber: Manchmal sind weniger geeignete Getränke immer noch besser als gar keine.

#### **Was tun, wenn das Trinken Schwierigkeiten bereitet?**

Es gibt im Fachhandel spezielle Trinkgefäße, die das Trinken erleichtern. Oft hilft bereits die Verwendung eines Trinkhalms. Besteht allerdings der Verdacht auf eine echte Schluckstörung, ist eine ärztliche Abklärung wichtig, um Komplikationen wie das Auftreten einer Lungenentzündung durch Aspirieren von Nahrung zu vermeiden. Typische Symptome für eine Schluckstörung sind eine auffallend verlängerte Dauer der Nahrungsaufnahme, Nahrungsverweigerung, Ablehnung bestimmter Konsistenzen, Schmerzen beim Schlucken, häufiges Husten und/oder Räuspern beim Schlucken sowie Nahrungsreste im Mundraum.

#### **Was tun bei nachlassendem Durstgefühl?**

Man kann beispielsweise die Trinkration für den Tag bereits morgens vorbereiten, Getränke stets in Sicht- und Reichweite aufstellen, zwischen verschiedenen Getränken variieren, einen Trinkplan für den Tag erstellen, abends die Trinkmenge zusammenzählen oder Trinkrituale einführen, zum Beispiel ein Glas Wasser nach dem Aufwachen oder vor dem Essen.

#### **Wie kann man Flüssigkeitsmangel bei pflegebedürftigen, bettlägerigen Menschen vermeiden?**

Greifen Sie auch auf spezielle Trinkgefäße oder Trinkhalme zurück. BetreuerInnen oder Angehörige sollten die Personen immer wieder zum Trinken animieren. Das Trinken fällt in einer Gemeinschaft häufig leichter, etwa mit anderen BewohnerInnen oder Angehörigen. Bieten Sie der zu pflegenden Person auch immer wieder Getränke des persönlichen Geschmacks an.

#### **Viel trinken ist aber nicht immer gesund, stimmt das?**

Bei Menschen mit Herzschwäche sowie bestimmten Nieren- und Lebererkrankungen kann auch eine Begrenzung der täglich aufzunehmenden Flüssigkeit notwendig sein. Hier sollte die erforderliche Trinkmenge immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

#### **Welche Rolle nimmt die Einnahme von Medikamenten in Zusammenhang mit der Ausscheidung von Flüssigkeit ein?**

Es gibt Medikamente, die die Ausscheidung von Wasser über die Niere erhöhen, zum Beispiel bei Herzschwäche. Da ist es wichtig, die optimale Trinkmenge mit dem Hausarzt festzulegen. Andere Medikamente wie etwa starke Schmerzmittel können Müdigkeit, aber auch Übelkeit und Schwindel verursachen und sich negativ auf die Flüssigkeitsbilanz auswirken. ■

Besonders während der Sommermonate empfiehlt sich auch das Essen von wasserreichem Obst und Gemüse.