

Ihr Pflegedienst informiert

Flüssigkeitsmangel und optimale Flüssigkeitsversorgung

Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige und Betreuer, viele ältere Menschen trinken zu wenig. Gerade jetzt im Sommer ist auf eine optimale Flüssigkeitsversorgung bei älteren Menschen zu achten

Vor allem bei sommerlichen Temperaturen kann es bei einer verminderten Flüssigkeitszufuhr zu einem Wassermangel des Körpers (Dehydration) kommen. Die darauffolgende Austrocknung (Exsikkose) kann drastische gesundheitliche Auswirkungen haben.

Damit Sie die möglichen Symptome und Folgen von Flüssigkeitsmangel im Alter schnell erkennen, möchten wir Sie hiermit informieren und Tipps für eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr in der schönsten Zeit des Jahres geben. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch für Fragen zu dieser Thematik zur Verfügung. Gerne können wir Ihnen zu diesem Thema auch einen Kontakt zu Ihrem Hausarzt oder zu einem Ernährungsberater vermitteln.

Was ist der optimale Bedarf an Flüssigkeit für Senioren?

Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 60% aus Wasser. Durch Wasserlassen, Stuhlentleerung, Schweiß, Atmung und Krankheit verliert jeder Mensch jeden Tag eine beträchtliche Menge an Wasser aus dem Körper, die durch die Aufnahme von genügend Flüssigkeit ausgeglichen werden muss. Als minimale Flüssigkeitszufuhr sollten ältere Menschen daher mindestens zwei Liter Wasser zu sich nehmen, von denen durchschnittlich 1,3 Liter über Getränke und 0,7 Liter über die Nahrung aufgenommen werden sollen. An besonders heißen Tagen sollte dennoch mehr getrunken werden.

Wie wirkt sich die Dehydration aus?

Bei einer Dehydration wird in drei Schweregraden unterschieden:

leichte Dehydration:

- ▶ langsame Austrocknung der Schleimhäute
- ▶ Abnahme der Schweißbildung
- ▶ vermindertes Wasserlassen
- ▶ konzentrierter Urin

mäßige Dehydration:

- ▶ Schleimhäute vollständig ausgetrocknet
- ▶ Abbau der Hautspannung
- ▶ Wasserlassen kommt zum Erliegen
- ▶ sinkender Blutdruck
- ▶ steigende Herzfrequenz
- ▶ Neigung zu körperlicher Schwäche und Schwindel

schwere Dehydration:

- ▶ keine Urinausscheidung
- ▶ zu niedriger Blutdruck
- ▶ zu schneller Puls
- ▶ Verwirrheitszustände

Mögliche Symptome und Folgen von Flüssigkeitsmangel im Alter:

- ▶ trockene Schleimhäute
- ▶ Mundtrockenheit
- ▶ Schwäche
- ▶ Schwindel
- ▶ Verwirrheitszustände
- ▶ ungeplanter Gewichtsverlust
- ▶ veränderte Wirkung von Medikamenten
- ▶ Blutdruckabfälle
- ▶ Herzrasen
- ▶ reduzierte Harnmenge
- ▶ konzentrierter Urin
- ▶ Kreislauf- und Nierenversagen

Flüssigkeitsmangel kann aber auch durch Fieber, vermehrtes Schwitzen, Durchfall oder Erbrechen hervorgerufen werden. Weiterhin muss auch die vermehrte Urinausscheidung bei Krankheiten wie Nierenfunktionsstörung oder Diabetes berücksichtigt werden. Selbstverständlich können erhöhte Flüssigkeitsverluste auch durch Medikamente wie Betablocker u.a. begünstigt werden. Außerdem besteht eine erhöhte Gefahr für Flüssigkeitsmangel bei demenzerkrankten Patienten.

Getränkertipps:

Geeignete Durstlöcher:

- ▶ Leitungs- oder Mineralwasser
- ▶ ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- ▶ Saftschorlen

Ungeeignete Durstlöcher:

- ▶ koffein- und alkoholhaltige Getränke
- ▶ zuckerhaltige Erfrischungsgetränke

Bei extremen Schweißausbrüchen können Gemüsebrühen oder Gemüsesäfte mit einer Prise Salz den Verlust an Wasser und Mineralstoffen aus dem Schweiß ausgleichen.

Von zu schnellem und zu kaltem Trinken sollte abgesehen werden, da dies zusätzlich den Magen-Darmtrakt belastet und somit den Kreislauf. Zum Trinkverhalten ist zusätzlich auch auf das Essverhalten zu achten. Essen Sie an heißen Tagen leichte Kost wie Milchspeisen oder Suppen, aber auch frische Kost wie Melone, Tomate oder Gurke. Wenn Sie zusätzlich noch die starke Mittagssonne vermeiden, sind Sie gut auf die schönste Zeit im Jahr vorbereitet.



Ihr Pflegedienst des Vertrauens

