

P r e s s e m i t t e i l u n g

Trinken nicht vergessen: Praktische Tipps für den Alltag

FREISTADT. Trinken ist lebenswichtig, und besonders bei hohen Temperaturen und körperlicher Anstrengung benötigt der Körper mehr Flüssigkeit als sonst. Doch viele Menschen trinken zu wenig – vor allem Kinder und ältere Personen trinken oft nicht genug. Der Körper benötigt jedoch kontinuierlich Flüssigkeit. Mögliche Folgen bei zu geringer Trinkmenge sind Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und eine verminderte Leistungsfähigkeit sowie Verstopfung. Einfache Tipps unterstützen dabei, den Organismus mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.

Der Mensch kann mehrere Wochen ohne feste Nahrung überleben, ohne Flüssigkeit kommt er jedoch nur zwei bis maximal vier Tage aus. Der Körper eines Erwachsenen besteht zu rund 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Wasser erfüllt im Körper viele Aufgaben. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, reguliert die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe. Die Niere scheidet Abbauprodukte mit Hilfe von Wasser (Urin) aus. Dieser Wasserverlust und die Verluste durch Atmen und Schwitzen müssen regelmäßig ersetzt werden. Der Verbrauch steigt bei hohen Temperaturen, körperlichen Aktivitäten wie Sport oder schwerer Arbeit, aber auch bei Fieber, Erbrechen und/oder Durchfall. „Ausreichend und regelmäßig, das heißt, über den gesamten Tag verteilt zu trinken, ist wichtig – und nicht auf das Durstgefühl warten, denn das tritt erst auf, wenn dem Körper schon Wasser fehlt“, sagt Renate Hofer, Diätologin am Klinikum Freistadt.

Empfohlene Mengen beachten

Der Flüssigkeitsbedarf richtet sich nach Alter, Außentemperatur und Belastung. Bei Erwachsenen sollte die tägliche reine Trinkmenge rund 1,5 Liter betragen. Kinder zwischen vier und sieben Jahren benötigen pro Tag etwa einen Liter Flüssigkeit – eine Menge, die im Alter zwischen zehn und 13 Jahren bereits auf täglich circa 1,2 Liter ansteigt. „Diese Mengen müssen zusätzlich zu der aus der Nahrung gewonnenen Flüssigkeit zugeführt werden“, betont die Diätologin.

Kinder und SeniorInnen trinken oft zu wenig

Beim Spielen und Herumtollen vergessen Kinder häufig zu trinken. Sind Kinder sportlich sehr aktiv oder ist es heiß, steigt der Flüssigkeitsbedarf bis auf das Doppelte. SeniorInnen verspüren im Alter weniger Durst, ebenso können Schluckbeschwerden, ein beschwerlicher Toilettengang oder mögliche Inkontinenz dazu führen, dass ältere Personen das Trinken vernachlässigen. Ältere Personen leiden besonders rasch an Verwirrtheit, wenn sie zu wenig trinken.

Die richtigen Getränke halten fit und gesund

Wasser und kalorienfreie Getränke sollten die „Trinkbasis“ bilden. Besonders geeignet sind Wasser und Mineralwasser. Wenn „nur Wasser“ zu langweilig schmeckt, kann hausgemachtes Aroma-Wasser zubereitet werden. Pures Wasser lässt sich leicht „aufpeppen“, beispielsweise mit einem Spritzer Zitronen- oder Limettensaft. Gut kombinieren lassen sich auch folgende Zutaten wie aufgeschnittene Gurke, Apfel, Beeren, Orange, feine Scheiben Ingwer, Minze in diversen Geschmacksrichtungen etc. Die Mischung kurz ziehen lassen und schon kann ein wohlschmeckendes, kalorienfreies Getränk genossen werden. Auch ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees eignen sich, ebenso wie stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser). Die Expertin erklärt: „Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Eistees, unverdünnte Fruchtsäfte und andere zuckersüße Getränke sind als Durstlöscher absolut nicht geeignet. Sie enthalten nur viele leere Kalorien und erhöhen das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2. Zusätzlich fördert der regelmäßige Konsum dieser Getränke das Kariesrisiko.“ Sogenannte Light-Getränke sind auf Dauer nicht zu empfehlen. Sie enthalten zwar wenig bis keine Kalorien, fördern aber die Gewöhnung an den süßen Geschmack. Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee ohne Zucker tragen – in moderaten Mengen von drei bis vier Tassen – dazu bei, den Wasserverlust auszugleichen. Keinesfalls dient Alkohol der Flüssigkeitszufuhr, denn er entzieht dem Körper Flüssigkeit. Alkohol gehört zu den Genussmitteln und sollte nur in geringen Mengen getrunken werden (Frauen: ⅓ l Wein oder 1 Seidl Bier/Tag; Männer: ¼ l Wein oder ½ l Bier/Tag).

Praktische Tipps:

- Reichlich trinken: Erwachsene 1,5 bis 2 Liter und Kinder mindestens 1 Liter am Tag.
- Immer ein volles Glas in Reichweite aufstellen (bei der Arbeit, beim Lesen, beim Fernsehen ...).

- Immer gleich am Morgen mit dem Trinken beginnen.
- Regelmäßig und über den Tag verteilt trinken.
- Getränke variieren und für Abwechslung sorgen.
- Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.
- Spezielle, handliche und optisch ansprechende Trinkgefäße verwenden – besonders wichtig für Hilfs- und Pflegebedürftige.
- Ein gefüllter Wasserkrug oder eine gefüllte Kanne erinnern ans Trinken. Auch die Menge lässt sich so besser überwachen, dies ist insbesondere für SeniorInnen und für an Demenz erkrankte Menschen wichtig.
- Auf Reisen und Ausflügen, beim Sport oder bei längeren Autofahrten immer eine Flasche Wasser oder ungesüßte Getränke mitnehmen.
- Schreiben Sie einige Tage auf, was und wie viel Sie trinken, so erhalten Sie einen Überblick über Ihre aktuellen Trinkgewohnheiten.

Freistadt, am 9. Juli 2020

Rückfragen bitte an:

MEDCOM TEAM

Nina Panholzer

Tel.: 0732/784 777

E-Mail: n.panholzer@dciconsulting.at