

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Kundin, lieber Kunde,

endlich ist es soweit - **Sommer, Sonne.....Trinken!!!**

Besonders an heißen Tagen ist es sehr wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Die empfohlene tägliche Trinkmenge am Tag beträgt ca. 2 Liter!

Um Sie bei Ihrer Versorgung mit Getränken unterstützen zu können, bietet Ihnen der Menü-Service an, ab sofort zusätzlich zu Ihrer Menü-Bestellung ein Getränk Ihrer Wahl mitzuliefern.

Wasser medium (0,5 l) ▶ 1,00 Euro
Apfelsaftschorle (0,5 l) ▶ 1,10 Euro

Sie bestellen auf Ihrem Bestellschein, indem Sie beim Wochentag ein „A“ für Apfelsaftschorle oder ein „W“ für Mineralwasser vermerken.

Da wir Ihnen kein Flaschenpfand berechnen, bitten wir Sie, unseren Menü-Kurieren die Flaschen wieder mit zu geben, sobald diese leer sind.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns gerne an:

Tel.-Nr. 06039 8002-911

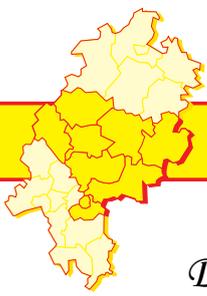
Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer 2013.

Ihr Arbeiter-Samariter-Bund
Landesverband Hessen e.V.
Regionalverband Mittelhessen

Kundenbetreuung Menü-Service



© Förstina-Sprudel



Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Das Trinkgeschirr, sobald es leer, macht keine rechte Freude mehr.

Wilhelm Busch (1832-1908), dt. Schriftsteller, Maler u. Zeichner

Trinken - ein wichtiges Thema für ältere Menschen

1. Warum ist ausreichend und „richtig“ Trinken besonders im Alter so wichtig?

Im Alter steigt die Anfälligkeit für Störungen im Flüssigkeitshaushalt. Grund dafür ist u.a. das sinkende Durstgefühl, oft wird das Trinken auch einfach vergessen. Viele Menschen trinken bewusst wenig, um z.B. nachts nicht „aus dem Bett“ zu müssen. Senioren sollten Ihre tägliche Getränkemenge im Auge behalten, um gravierende Folgen unzureichender Flüssigkeitszufuhr zu vermeiden. Zu nennen sind neben allgemeiner Leistungsbeeinträchtigung auch erhöhte Infektanfälligkeit, Austrocknungserscheinungen und Verstopfung. In schweren Fällen kann es bis zum Organversagen kommen.

Unser Körper besteht zu ca. 65 % aus Wasser. Für viele Funktionen im Körper ist Wasser sehr wichtig, z.B. zum Nährstofftransport, zur Wärmeregulierung und als Ausscheidungsmedium. Unser Körper verliert ständig Wasser durch die Atmung, über die Haut (nicht nur beim Schwitzen) und durch Ausscheidung. **Fehlendes Wasser muss konsequent ersetzt werden, damit kein Mangel entsteht!**

2. Was sollten Senioren trinken?

Empfehlenswert sind insbesondere Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Obst- und Gemüsesäfte mit 100 % Fruchtanteil (am Besten als Saftschorle aus 1/3 Saft und 2/3 Mineralwasser). Auch gegen geringe Mengen Kaffee und Schwarztee ist durchaus nichts einzuwenden. Milch und flüssige Milchprodukte, wie Buttermilch oder Kefir, sind ebenfalls empfehlenswert, sie gehören allerdings wegen ihres höheren Energie- und Nährstoffgehalts eher zu den Lebensmitteln als zu den Getränken. Trinken Sie nach dem Motto „vielseitig und abwechslungsreich“, dann erreichen Sie leichter die **empfohlene Menge von ca. 2 Litern pro Tag**.



3. Wie kann man im Alter die Flüssigkeitszufuhr sichern?

Ein Tipp ist, sich Getränke für den Tag in Reich- und Sichtweite zu stellen, damit sie nicht so schnell vergessen werden. Außerdem ist es empfehlenswert, zu jeder Mahlzeit – auch zu den Zwischenmahlzeiten – zu trinken. **Machen Sie im Laufe des Tages immer mal wieder eine kurze Kontrolle, wie viel Sie schon getrunken haben!** Und wie bereits gesagt: Abwechslung in der **Getränkeauswahl lässt keine „Langeweile“ beim Trinken aufkommen!**

4. Welche Tipps für die nötige Flüssigkeitsmenge gibt es außerdem?

Alle, die sich mit dem Trinken schwer tun, können zusätzlich über wasserreiche Obst- und Gemüsesorten, wie z.B. Melonen oder Gurken, zur Erhöhung der Flüssigkeitsmenge beitragen. Auch Suppen - z.B. Gemüsesuppen und Brühen als Vorsuppe bei der Mittagsmahlzeit oder Milchsuppen als Zwischenmahlzeit - helfen, die Versorgung sicherzustellen.

Wir konnten Ihnen mit unseren Tipps hoffentlich einige nützliche Anregungen „rund ums Trinken“ geben. Bei Fragen zu diesem und weiteren Themen der Seniorenernährung stehen Ihnen die freundlichen Mitarbeiter des Arbeiter-Samariter-Bundes gerne unter Tel. 06039 8002-911 zur Verfügung.