

Trinken für ein langes Leben

Flüssigkeitsmangel entsteht häufig schleichend und ist nicht ungefährlich. Lesen Sie, wie es dazu kommt und wie sich ein Mangel verhindern lässt.

Opa, du musst viel mehr trinken. Du brauchst 2 bis 3 l pro Tag für deine Nieren!“ Dieser gute Ratschlag kann durchaus richtig sein. Je nach Ausgangssituation und Begleiterkrankung kann die Empfehlung aber auch eine andere sein: „Denk an dein schwaches Herz, mehr als 1,2 bis 1,5 l pro Tag solltest du nicht trinken, sonst bekommst du keine Luft mehr!“ Wie viel wir im Alter trinken sollten, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Körper ändert sich im Alter

Im Rahmen des Alterungsprozesses kommt es zu zahlreichen Veränderungen. Diese beeinflussen den Wasser- und Elektrolythaushalt und gefährden oft den Flüssigkeitshaushalt betagter Menschen.

■ Der Wasseranteil am Körpergewicht sinkt im Alter bei gleichzeitiger Zunahme des Fettanteils von 60 auf bis zu 45 %.

■ Alte Menschen verfügen meist über weniger Muskelmasse. Dadurch mangelt es ihnen an einem wichtigen „Selbstregulationsorgan“, denn Muskulatur bindet viel Wasser.

■ Die „Altersnieren“ können den Urin oft nicht mehr ausreichend konzentrieren und wichtige Blutsalze (Elektrolyte) wie Natrium oder Kalium nicht mehr bedarfsgerecht zurückhalten.

■ Der Körper kann oft hormonbedingt nicht mehr genug Wasser aus dem Primärurin zurückgewinnen. Das begünstigt Elektrolytstörungen wie einen Natrium- oder Kaliummangel im Blut.

■ Ein vermindertes Durstempfinden führt dazu, dass selbst bei deutlichem Flüssigkeitsmangel kein Durstgefühl eintritt.



Foto: Ingo Barussek/stock.adobe.com

Ausgeprägter Schwindel beim Aufstehen, trockene Achselhöhlen, konzentrierter Urin sowie Hautfalten sind typische Anzeichen, wenn Sie zu wenig trinken.

Zusätzlich begünstigen Begleiterkrankungen wie Depression, Demenz oder Schluckstörungen einen Flüssigkeitsmangel, kurz Exsikkose. Aber auch Diabetiker sind gefährdet. Bei der Erkrankung wird vermehrt Zucker im Urin ausgeschieden. Dieses findet ebenfalls unter Mitnahme von Flüssigkeit statt. Auch akute Magen- oder Darminfekte können durch Erbrechen und Durchfall zu einem plötzlichen und mitunter lebensbedrohlichen Flüssigkeitsverlust führen. Erhöhte Außentemperaturen und Infektionen mit einer längeren Fieberperiode begünstigen über vermehrte Schweißabsonderung ebenfalls einen Flüssigkeitsverlust. Im Extremfall kann dies lebensbedrohlich werden.

Häufig erkranken Menschen im Alter an einer Herzschwäche, Herzinsuffizienz genannt. Diese wird unter anderem mit wasserreibenden Medikamenten, kurz

Diuretika, behandelt. Nimmt ein „Herzpatient“ die Diuretika im Rahmen eines fieberhaften Infektes oder Magen-, Darminfektes weiter ein, kann dies sehr leicht zu einem bedrohlichen Flüssigkeitsmangel bis hin zu einem akuten Nierenversagen führen. Liegen keine krankheitsbedingten Einschränkungen vor, sind tägliche Trinkmengen von etwa 1,5 bis 2 l zu empfehlen. Bei Begleiterkrankungen mit Flüssigkeitsverlust oder an heißen Tagen kann eine Trinkmenge von 2,5 l am Tag sinnvoll sein. Allerdings sind dabei die Ursachen der Begleiterkrankungen und eine gegebenenfalls bestehende Herzschwäche zu berücksichtigen.

Ein Mangel wird gefährlich

Kann die Trinkmenge aufgrund von Begleiterkrankungen wie beispielsweise einer Demenz nicht gewährleistet werden, ist ein Trinkplan hilfreich (siehe Tabelle). Dabei werden zu festen Tageszeiten möglichst individuell bevorzugte Getränke bereitgestellt. Liegt kein Diabetes vor, darf auch Apfelsaftschorle getrunken werden. Droht ein Flüssigkeitsmangel, sollte die Trinkmenge dokumentiert werden. Eine tägliche Trinkmenge unter 1000 ml führt zu ernsthaften Störungen des Flüssigkeits- und Elektrolythaushaltes:

■ Veränderungen des Kaliumgehaltes im Blut, insbesondere ein Kaliummangel (Hypokaliämie),

Nie strenge Diät

Eine nach trügerischen Jugendlichkeitsidealen strebende Anti-Aging-Bewegung motiviert oftmals ältere Menschen zur Teilnahme an „strengen Diäten“, die in kurzer Zeit einen schnellen Erfolg versprechen. Insbesondere bei kohlenhydratarmen und eiweißreichen Diäten tritt schnell eine Übersäuerung des Blutes mit gesteigertem Flüssigkeitsverlust und Austrocknung ein.

Die mangelnde Kohlenhydrataufnahme kann negative Folgen haben. Um den Blutzuckerspiegel versorgungsgerecht aufrechtzuerhalten, baut sich dadurch oftmals rasch Muskelweiß ab. In der Folge verliert der Körper sehr viel Muskulatur und Wasser mit einer scheinbar erfolgreichen Gewichtsreduktion von bis zu 10 kg in zwei Monaten. Leider bleibt das Körperfett bei derartigen Schnelldiäten nahezu unverändert und es folgt ein typisches „Jojo-Phänomen“. Am Ende bleibt Fettgewebe und ein unwiederbringlicher Verlust von Muskelmasse, die fehlt, um Wasser im Körper zu speichern.

kann zu plötzlichen lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen und muss daher umgehend ärztlich behandelt werden.

■ Ein Überschuss oder Mangel an Natrium im Blut kann eine akute Verwirrtheit (Delir) hervorrufen. Da ein ausgeprägter Natriummangel nur langsam ausgeglichen werden darf, um zusätzliche neurologische Komplikationen zu vermeiden, sollte dies stationär erfolgen.

Wenn Trinkvermögen sinkt

Ist eine vorübergehende Trinkschwäche abzusehen, kann der Arzt unterstützend eine subkutane Infusion anordnen. Dabei wird eine isotone Kochsalzlösung in das Unterhautfettgewebe von Oberschenkel oder Bauchdecke geleitet. Bei ausgeprägten Magen-Darm-Infekten oder fieberhaften Infektionen mit schwerem bzw. nicht absehbarem Verlauf sollte der ältere Mensch in die Klinik und intravenös Flüssigkeitsersatz erhalten. ■



Autor:
Dr. med.
Norbert Bradtke

Facharzt für
Innere Medizin
und Geriatrie
in Marsberg

Trinkplan

Beispiel für einen Trinkplan (1,9 l)

Nach dem Aufstehen	1 Becher warmer Tee mit Zitrone (250 ml)
Zum Frühstück	1 Tasse Kaffee (250 ml), 1 Glas Orangensaft (200 ml)
Zur Zwischenmahlzeit	1 Glas Mineralwasser mit wenig Kohlensäure (200 ml)
Zum Mittagessen	1 Glas Apfelschorle (1/4 Saft, 3/4 Wasser = 200 ml)
Zum Nachmittagskaffee	2 Tassen Milchkaffee (300 ml)
Zum Abendessen	2 Tassen Kräutertee (300 ml)
Am Abend	1 Glas Mineralwasser (200 ml)