

Hitze und Ernährung

Online-
Veranstaltung
Hygiene-Netzwerk



Trinken und Essen bei heißen Tagen



Trinken und Essen bei heißen Tagen - Empfehlungen



Tägliche Trinkmenge: ca. 1,5 Liter Flüssigkeit täglich zu trinken

Bei Hitze: die Trinkmenge (sinnvoll) erhöhen.

Beachtung: Bei bestimmten Krankheiten, z.B. Herzinsuffizienz, sollte die Erhöhung vorab mit dem Arzt abgeklärt werden

Bevorzugte Getränke: Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen

Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee nur in Maßen, da sie zwar zur Flüssigkeitsaufnahme zählen, aber den Kreislauf beeinflussen können.

Verzicht auf: Zuckerhaltige Getränke und Alkohol

Lebensmittel: Flüssigkeitsbedarf kann auch durch wasserreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Buttermilch und Suppen gedeckt werden

Trinken und Essen bei heißen Tagen - Richtwerte



Richtwerte für die Wasserzufuhr:

Die Angaben gelten bei durchschnittlichen Klimabedingungen in Deutschland und variieren je nach Energieumsatz. Ein erhöhter Bedarf besteht bei hohem Energieumsatz, Hitze und reichlichem Kochsalzverzehr.

Wasserzufuhr	19 bis 51 Jahre	51 bis 65	Personen ab 65
Getränke	1440 ml/ Tag	1230 ml/ Tag	1310 ml/ Tag
Wasser in fester Nahrung	875 ml/ Tag	740 ml/ Tag	680 ml/ Tag
Oxidationswasser	335 ml/ Tag	280 ml/ Tag	260 ml/ Tag
Gesamtwasserzufuhr	2650 ml/ Tag	2250 ml/ Tag	2250 ml/ Tag

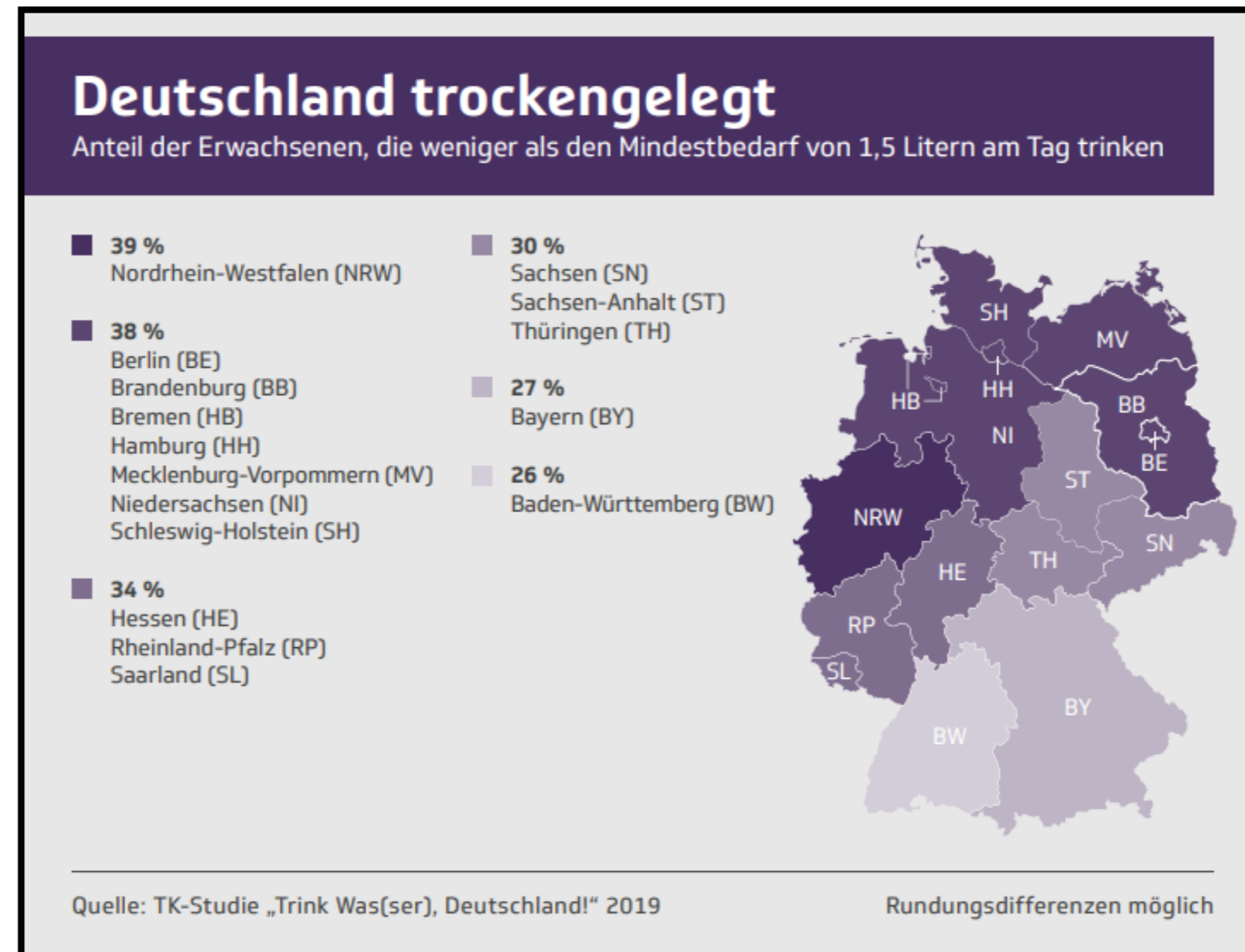
Warum müssen wir überhaupt trinken?



Wasser ist:

- Transportmittel für Nährstoffe (Blut)
- Lösungsmittel für Endprodukte des Stoffwechsels (Niere)
- Notwendig zur Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur (Schweiß)
- Erforderlich zur Quellung des Speisebreies im Darm

Beispiele für die Flüssigkeitsaufnahme in Deutschland



Gründe für unzureichende Flüssigaufnahme

Bei Senioren:

- Abnahme des Durstgefühls im Alter
- Angst vor nächtlichen / häufigen Toilettengängen
- Angst vor dem Trinken aufgrund von Inkontinenz oder Prostatabeschwerden
- Vergesslichkeit
- Schwierigkeiten bei Getränkebeschaffung
- Schluckstörungen/ Zittern/ Greifen

Bei Berufstätigen:

- Fehlendes Durstgefühl
- Stress / Arbeitsroutinen
- Fehlende Angebote

Folgen einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme

Gefahr der Austrocknung (Dehydratation) verbunden mit:

- Erheblicher Minderung der Leistungsfähigkeit
- Symptomen wie Verwirrtheit, Kopfschmerz, Schwindel, Verstopfung, Neigung zu Harnwegsinfekten und Bewusstlosigkeit
- Erhöhter Körpertemperatur
- Trockene Haut und Schleimhäute (z. B. rissige Lippen, Mundtrockenheit)

Achtung!

Durst entsteht erst dann, wenn der Körper mehr als 0,5 % seines Gewichts in Form von Wasser verloren. Bei 60 kg entspricht dies ein Verlust von etwa 0,3 kg Wasser.

Flüssigkeitsmangel erkennen

Genug getrunken?

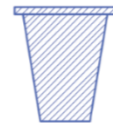
Die Urinfarbe zeigt es Ihnen...



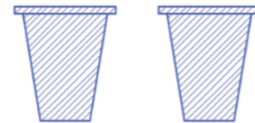
Prima! Sie haben ausreichend getrunken.



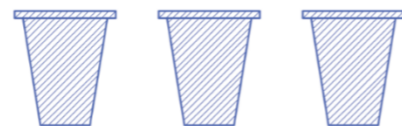
Trinken Sie jetzt ein Glas Wasser!



Trinken Sie jetzt 2 Gläser Wasser!



Trinken Sie jetzt 3 Gläser Wasser!



Eine Aktion des Ärztenetzes Eutin/Malente 

Diese Empfehlungen gelten eingeschränkt bei Herz- und Nierenkranken.

Praxisempfehlung: Tipps zur Hilfestellung

- Geeignete Trinkgefäße und Trinkhilfen
 - Kunststofftassen oder -gläser sind leicht und erfordern keine Kraft
 - Trinkbecher mit zwei Griffen und/oder Aussparungen für die Nase
 - Farbige Gefäße oder Getränke
- Getränke an häufig frequentierten Stellen des Zimmers, des Wohnbereichs bereitstellen
- Selbstbedienung an „Trink-Oasen“



Praxisempfehlung: Tipps zur Hilfestellung

- Erinnerungshilfen
 - Trinkrituale einführen z.B. zu jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser trinken
 - Schon morgens sichtbar Getränke bereitstellen (Menge für den Tag)
 - Trinksprüche oder -lieder anstimmen, die die gesellige Komponente unterstützen
 - Trinkprotokoll führen bei besonders gefährdeten Personen

Ernährungstipps für heiße Tage

- Mehrere kleine Mahlzeiten
- Leichte, frische und kühle Nahrungsmittel wählen: Obst, Gemüse, Salat Fettarme Suppen etc.
- Natrium durch normal gesalzene Speisen und Mineralwasser zurückführen
- Auf Lagerung und Einkauf achten: Lebensmittel verderben schneller durch Hitze

Achten Sie darauf, wie Sie essen

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit



Ernährung im Alter: Zusätzliche Quellen und Informationen



Ernährung im Alter: Angebote und Informationen

Landeszentrum für Ernährung in Baden-Württemberg (LErn)

IN-FORM Projekt „Etablierung eines Schwerpunkts Seniorenernährung am LErn“

Angebote:

- Bedarfs- und bedürfnisgerechte Optimierung von Verpflegungsangebote
- Ernährungsinformation und -bildung
- Plattform Kommunikation und Vernetzung



Ernährung im Alter: Angebote und Informationen

DGE- Deutsche Gesellschaft für Ernährung

bietet verschiedenste Informationsbroschüren wie auch Veranstaltungen oder Podcasts zum Thema an

Podcast - „Zu Tisch, bitte!“,

- Ernährung im Alter - alles anders?
- Essen vergessen?! Blickwinkel Demenz
- Immer eine Flasche auf dem Tisch?!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊



Textquelle

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (Jahr). Trinken im Alter.
https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Trinken_im_Alter.pdf
2. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). (2021).
Hitzeknigge: Allgemeine Tipps für heiße Tage.
3. Hinneburg, I. (2014). Dehydratation: Gefahr im Alter. Pharmazeutische Zeitung. Abgerufen von
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-442014/gefahr-im-alter/>
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (Jahr). Trinken im Alter. Vernetzungsstelle Niedersachsen.
<https://vernetzungsstellen-senioren-dge-ni.de/trinken-im-alter/>
5. TK-Trinkstudie 2019.
<https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesundheitsberichterstattung/tk-trinkstudie-2019-2068044>
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Referenzwerte für Wasser
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>.
7. Klima-Mensch-Gesundheit. (2022). Infomaterial zum Thema Hitze, Klima & Gesundheit.
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>
8. Klima-Mensch-Gesundheit. (2022). Guten Appetit – auch an heißen Tagen! 5 Ernährungs-Tipps bei Hitze.
https://www.klima-mensch-gesundheit.de/n/user_upload/RZ_22_0525_Hitze_Postkarten_Ernaehrung.pdf

Textquelle

9. LErn – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg. (2024).
<https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/vernetzen/senioren>
10. DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2024). Von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/standardtitel/aeltere-menschen/> abgerufen
11. DGE-Podcast. S1 E6 | Essen vergessen?! Blickwinkel Demenz: <https://letscast.fm/sites/zu-tisch-bitte-06b691c0/episode/s1-e6-essen-vergessen-blickwinkel-demenz>
12. DGE-Podcast. (30. 05 2023). Von Zu Tisch, bitte Ernährung im Alter -alles anders?!: <https://letscast.fm/sites/zu-tisch-bitte-06b691c0/episode/s2-e2-ernaehrung-im-alter-alles-anders>
13. DGE-Podcast. S2 E6. <https://www.dge-niedersachsen.de/neue-folge-podcast-zu-tisch-bitte-immer-eine-flasche-auf-dem-tisch/>

Bildquellen

1. AOK. (n.d.). Richtige Ernährung bei Hitze: So sorgen Sie für Abkühlung
<https://www.aok.de/pk/richtige-ernaehrung-bei-hitze-so-sorgen-sie-fuer-abkuehlung/>
2. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). (2019).
Kompass Ernährung: Sonderausgabe 2019. Online-PDF.
3. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). (2021).
Hitzeknigge: Allgemeine Tipps für heiße Tage.
4. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). (n.d.). Wissenswertes zu gesunder Ernährung im Alter.
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/gesund-essen-im-alter/wissenswertes-zu-gesunder-ernaehrung-im-alter/>
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (n.d.). Trinken im Alter.
https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Trinken_im_Alter.pdf
6. Klima-Mensch-Gesundheit. (2022). Guten Appetit – auch an heißen Tagen! 5 Ernährungs-Tipps bei Hitze.
https://www.klima-mensch-gesundheit.de/n/user_upload/RZ_22_0525_Hitze_Postkarten_Ernaehrung.pdf
7. TK-Trinkstudie 2019.
<https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesundheitsberichterstattung/tk-trinkstudie-2019-2068044>
8. Statistisches Bundesamt (Destatis). (n.d.). Startseite.
9. KLUG.de <https://shop.klimawandel-gesundheit.de/produkt/plakat-genug-getrunken/>