

Senior Nutrition: Flüssigkeitszufuhr und gesundes Altern

Senior Nutrition: Flüssigkeitszufuhr zu den Auswirkungen des Alterns Dehydration ist die Erschöpfung des gesamten Körperwassergehalts aufgrund von Flüssigkeitsverlusten, mangelnder Flüssigkeitsaufnahme oder beidem. Der folgende Artikel enthält Vorschläge für Senioren und diejenigen, die sie selbst oder mit Hilfe von Betreuern betreuen. Laut Studien von European Danone Research gibt es mehrere Gründe für die Dehydration älterer Menschen: 1. Muskelmasse und Wasserspeicherung nehmen mit zunehmendem Alter ab: Damit steigt auch das Körperfett – ein Gewebe, das kein Wasser enthält. Im Alter zwischen 20 und 80 Jahren können vier bis sechs Liter Körperwasser verloren gehen (Gile, 2010). Daher können noch geringere Wasserverluste zu Dehydration …



Senior Nutrition: Flüssigkeitszufuhr zu den Auswirkungen des
Alterns

Dehydration ist die Erschöpfung des gesamten Körperwassergehalts aufgrund von Flüssigkeitsverlusten, mangelnder Flüssigkeitsaufnahme oder beidem. Der folgende Artikel enthält Vorschläge für Senioren und diejenigen, die sie selbst oder mit Hilfe von Betreuern betreuen. Laut Studien von European Danone Research gibt es mehrere Gründe für die Dehydration älterer Menschen:

1. Muskelmasse und Wasserspeicherung nehmen mit zunehmendem Alter ab: Damit steigt auch das Körperfett – ein Gewebe, das kein Wasser enthält. Im Alter zwischen 20 und 80 Jahren können vier bis sechs Liter Körperwasser verloren gehen (Gile, 2010). Daher können noch geringere Wasserverluste zu Dehydration führen.

2. Das Gefühl des Durstes wird stumpf: Die für die Blutdruckregulierung erforderlichen Mechanismen werden mit zunehmendem Alter weniger empfindlich. Zusätzlich werden Neurotransmitter, die am Durstgefühl beteiligt sind, reduziert, was die Regulierung der Flüssigkeitsaufnahme beeinträchtigt.

3. Die Nierenfunktion ist beeinträchtigt: Mit zunehmendem Alter wird die Erhaltung des Nierenwassers beeinträchtigt. Gealterte Nieren können nicht so gut Urin und auch weniger Wasser konzentrieren. Eine beeinträchtigte Natriumregulation tritt ebenfalls auf und reduziert den Körper, um die Wasserregulation im Körper aufrechtzuerhalten.

4. Andere Risikofaktoren: Mit dem Altern gehen Probleme mit dem Hals einher, die zu Schluck- und Sprechschwierigkeiten führen. Auch bei Pflegepersonen kann es zu Verständnis- und Kommunikationsproblemen kommen. Dehydration kann durch zu warme Räume verursacht werden. Pflegekräfte vergessen möglicherweise, Wasser usw. zu geben. Außerdem trinken manche Menschen lieber Kaffee oder zuckerhaltige Popgetränke, was zu mehr Dehydration führt. Verschreibungspflichtige Medikamente wie Diuretika und Abführmittel können ebenfalls zu einer schlechten

Wasseraufnahme führen.

Prävention von Dehydration und die Notwendigkeit einer stärkeren Überwachung

Flüssigkeitsempfehlungen: In den USA schlägt die National Academy of Science täglich 3,7 l (1 gal) für Männer und 2,5 l (0,62 gal) für Frauen vor. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat einen Referenzwert von 2,5 l (0,62 gal) für ältere Männer und 2 l (0,50 gal) für Frauen (1 gal = 1 oz) festgelegt. Es ist zweifelhaft, ob diese Empfehlungen befolgt werden. Eine Studie aus dem Jahr 2009 ergab, dass 63% der 65- bis 74-jährigen die Empfehlungen nicht erfüllten. Und im Alter von 85 Jahren stieg die Zahl derer, die die Empfehlung nicht erfüllten, auf 81%!

Dieser konstante Zustand der Dehydration hat zu erhöhten Sterblichkeitsraten bei älteren Patienten im Krankenhaus geführt (Mentes, 2006). Diejenigen, die wegen Dehydration ins Krankenhaus eingeliefert wurden, hatten eine Sterblichkeitsrate von 50%. Selbst wenn sie nicht wegen Dehydration ins Krankenhaus eingeliefert werden, erhöht der daraus resultierende Flüssigkeitsmangel das 12-monatige Sterblichkeitsrisiko um 16-78%. Es wurde auch festgestellt, dass Dehydration das Risiko wiederholter Krankenhausaufenthalte erhöhen kann.

Dehydration erschwert das Altern mit eingeschränkter kognitiver Funktion und mehr Stürzen. Nahrungsergänzungsmittel wie Advocare Rehydrate, Gatoraide und Cytomax können aufgrund von Komplikationen aufgrund von Erkrankungen wie Herzinsuffizienz nicht verwendet werden. Der Natrium- und Kaliumspiegel muss auch bei älteren Menschen genauer überwacht werden.

Fazit

Wasser ist oft ein vergessener Nährstoff. Es ist ein wichtiger

Bestandteil der Ernährung und kann ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu einem schwierigeren und unangenehmeren Alterungsprozess führen. Für aktive Senioren ist es selbstverständlich, dass Wasser ein Muss ist. Es wird jedoch manchmal von der älteren Bevölkerung und ihren Betreuern übersehen. Man kann die Bedeutung der täglichen Wasseraufnahme nicht überbetonen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)