

Prehabilitation

Ernährungsempfehlungen: Trinken

Die empfohlene Trinkmenge für eine erwachsene Person pro Tag: 30-35 ml Wasser / kg Körpergewicht, mind. 1,5 Liter. Ein Ziel in der tägliche Flüssigkeitsaufnahme stellen folgende Richtwerte dar:

Richtwert für Männer: 2.5 Liter / Tag

Richtwert für Frauen: 2 Liter / Tag

Obwohl ältere Personen einen geringeren Energiebedarf zeigen, sollte die Trinkmenge beibehalten werden, da die Nierenkonzentrationsfähigkeit im Alter abnimmt, was einen höheren Flüssigkeitsbedarf bedeutet.

Die Trinkmenge ist abhängig von der Umgebungstemperatur, Gesundheitsstatus und Medikamenteneinnahme.

Empfohlene Getränke:

- Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser)
- Ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees
- Stark verdünnte Saftschorlen (z. B. 1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

Eher ungeeignete Getränke:

- Zuckerhaltige Limonaden
- Alkohol (wirkt entwässernd)
- Grosse Mengen Kaffee oder schwarzer Tee (in Massen ok)

Allgemeine Empfehlung

- regelmässig über den Tag verteilt trinken
- kleine Mengen (z. B. ein Glas) alle 1–2 Stunden
- Morgens nach dem Aufstehen ein Glas trinken
- Zu jeder Mahlzeit und dazwischen trinken

Besonders für ältere Menschen:

- Trinken bewusst in den Tagesablauf einbauen
- Erinnerungen nutzen (z. B. Uhrzeiten, Trinkplan)
- Getränke griffbereit platzieren
- Bevorzugte Getränke anbieten (Geschmack zählt!)