



Tages-Trinkplan für Senioren

Unser Körper verliert täglich ca. zwei Liter Wasser über Nieren, Darm, Haut und Atmung. Es ist lebensnotwendig, diesen Verlust regelmäßig auszugleichen.

Achtung: Zeichen für einen akuten Flüssigkeitsmangel:

- Der Urin ist dunkelgelb, weil er zu konzentriert ist.
- Die Mundschleimhaut ist sehr trocken.

Genügend Flüssigkeit kann der Körper nicht nur über Getränke, sondern auch über die Nahrung aufnehmen, zum Beispiel durch Obst, Suppen, Gemüse, Salate und Milchprodukte. Zur Flüssigkeitsaufnahme am besten geeignet sind **Wasser, Mineralwasser, Tees und Saftschorle**. Schwarztee wirkt eher stopfend – deshalb besser Kräuter- oder Früchtetees verwenden.

Achtung: Kaffee und alkoholische Getränke fördern die Ausscheidung und können daher nicht in die aufgenommene Flüssigkeitsmenge einberechnet werden. Oder: Bei jeder Tasse Kaffee 1 Glas Wasser trinken.

Unsere Tipps:

- Nehmen Sie sich vor, konsequent 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken. Ein Trinkplan kann dabei helfen (siehe unten).
- Morgens nach dem Aufstehen: 1 Glas Wasser trinken.
- Zu allen Mahlzeiten grundsätzlich trinken.
- Zwischen den Mahlzeiten trinken.
- Gefüllte Flaschen oder Gläser in Reichweite stellen.
- Warme und kalte Getränke wechseln, jahreszeitlich anpassen

>



Telefon 07663/4077 • Fax 07663/99727
Hauptstraße 25 • 79268 Bötzingen

Telefon 0761/580218 • Fax 0761/582594
Alte Bundesstraße 48 • 79194 Gundelfingen

sozialstation.boetzingen@gmx.de
www.sozialstation-boetzingen.de



- Vielfalt nutzen: Früchte-, Kräuter-, Schwarztee, Kaffee, Milchkaffee, Milch, Buttermilch, Kefir, Wasser, Saft-Schorle, in Maßen auch Bier, Radler, Weinschorle
- Tagesbedarf (Trinkmenge) bereits morgens bereitstellen – in Thermoskanne, Flaschen, Wasser, Saft, Trinkglas – so lässt sich die notwendige Flüssigkeitsaufnahme einfach überprüfen.

Achtung: Wer an Herz- oder Nierenkrankheiten leidet, sollte auf jeden Fall den Arzt nach der empfohlenen Trinkmenge fragen!

Tages-Trinkplan

Frühstück	2 Tassen Tee oder Kaffee	300 ml
Vormittag	2 Gläser Saftschorle oder Mineralwasser	300 ml
	1 Tasse Suppe oder Brühe	200 ml
Mittagessen	1 Glas Saftschorle oder Mineralwasser	150 ml
Nachmittag	1-2 Tassen Tee oder Kaffee	150 - 300 ml
Abendessen	1-2 Tassen Tee	150 - 300 ml
Abend	1 Glas Saftschorle, Mineralwasser, Wein oder Bier	200 ml

Tagesmenge gesamt **1.450 bis 1.750 ml**