

Kassel, den 21. Juli 2022

## Informationen für pflegende Angehörige

### Bei großer Hitze: Pflegebedürftige ausgewogen ernähren

**Insbesondere für pflegebedürftige Menschen ist die Sommerhitze sehr belastend. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) gibt Tipps, wie pflegende Personen ihre Angehörigen vor einer Dehydrierung schützen und sie ausgewogen ernähren.**

Ein Problem vieler älterer Menschen ist ihr nachlassendes Durstgefühl. Oft vermeiden sie auch bewusst, viel zu trinken, um nicht so häufig zur Toilette gehen zu müssen. Pflegende Personen sollten deshalb besonders darauf achten, dass ihre Angehörigen jederzeit genug Trinkwasser zur Verfügung haben und täglich mindestens 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Ausnahme: Der behandelnde Arzt gibt eine andere Empfehlung.

#### Dehydrierung erkennen und handeln

Wenn alte oder kranke Menschen zu wenig trinken, vor allem aber auch, wenn sie unter Durchfall leiden oder stark schwitzen, besteht die Gefahr, dass der Körper austrocknet. Bei einer leichten Dehydrierung hilft es, umgehend viel zu trinken – am besten in mehreren Portionen. Geeignet sind Wasser, Brühe oder Kräutertee. Warnzeichen einer schwereren Dehydrierung sind Fieber, Verwirrtheit und übermäßige Erschöpfung. Wer solche Anzeichen bei seinen Angehörigen bemerkt, sollte sofort den Notarzt verständigen. Damit es nicht soweit kommt, sollten pflegende Personen Ihren pflegebedürftigen Angehörigen häufig zuckerarme Getränke und erfrischende Kaltschalen anbieten. Alkohol und Koffein belasten den



Kreislauf und sollten deshalb gemieden werden. Apfelsaft-Schorle, gemischt aus zwei Teilen Mineralwasser und einem Teil Saft, wirken ähnlich wie isotonische Getränke. Sie versorgen den Körper mit Mineralstoffen, wie zum Beispiel Magnesium, Natrium oder Kalium. Die SVLFG rät: „Führen Sie ein Trinkprotokoll. Es gibt einen Überblick darüber, wie viel Flüssigkeit über den Tag verteilt aufgenommen wird.“ Suppen zählen natürlich mit. Saftiges Obst und Gemüse, wie zum Beispiel Melonen und Gurken, helfen ebenfalls, genug Flüssigkeit aufzunehmen. Ein selbstgemachtes Wassereis ist eine gesunde Abwechslung. Dazu einfach süße geschälte Früchte, möglichst aus der Region, pürieren, in Eisförmchen geben und durchfrieren lassen.

### **Leichtes Essen im Sommer**

Üppige Mahlzeiten belasten den Kreislauf im Sommer zusätzlich. Kartoffeln mit Kräuterquark, gedünsteter Fisch mit Gemüse, ein bunter Sommersalat oder eine Mehlspeise mit Kompott bieten sich als leichte Sommermahlzeiten an. Sie versorgen den Körper mit schnell verfügbaren Nährstoffen ohne ihn zu belasten. Die SVLFG rät: „Wählen Sie beim Einkauf frische, regionale Produkte.“

**SVLFG**

### Bildunterschrift:

*Gekühlte alkoholfreie Getränke – wie hier ein hübsch angerichteter Früchtetee mit Melone und Beeren – motivieren ältere Menschen, bei großer Hitze ausreichend zu trinken.*

Foto: SVLFG

