

TRINKEMPFEHLUNGEN

Trinkmenge

Empfohlen sind 1,5 bis 2 l Flüssigkeit pro Tag.

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann folgende Auswirkungen haben:

- Erhöhte Salzkonzentration im Blut kann zu vermehrten Muskelkrämpfen führen.
- Neigung zu Obstipation.
- Verstimmung, Müdigkeit, Unwohlsein.
- Niederer Blutdruck, dadurch evtl. Schwindel.
- Erhöhtes Thromboserisiko durch schlechtere Fliesseigenschaft des Blutes.

Tipps für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- Jeweils morgens eine 1,5 l Flasche Wasser bereitstellen.
- Trinkregime über 2 Wochen einhalten. Nach dieser Zeit hat sich der Körper an diese Flüssigkeitsmenge gewöhnt und es stellt sich automatisch ein Durstempfinden ein
- Grössten Teil des Tagesbedarfs bis am frühen Nachmittag trinken, dadurch werden nächtliche Toilettengänge vermieden.
- Süssgetränke mit Gelatine eindicken, einfrieren und als Eis essen.
- Sorbets enthalten viel Wasser
- Getränke wechseln (Kaffee, Tee, Obstsäfte Bier, etc.)
- Wasser mit wenig Zitronensaft lässt sich leichter trinken.
- Trinkhalme benutzen. Evtl. kürzen um die Saugleistung zu verringern.