

Wo: PR2 -Thema1 -Modul 1.1 -Video 9 zu Videoquellen: "Was man trinken sollte, wenn man älter wird"

<https://youtu.be/V4F5IDo3K3U>

**VIDEO: Was soll man trinken, wenn man älter wird?**

Erzähler: Heutzutage gibt es eine große Auswahl an Getränken. Aber was sollte man trinken, wenn man älter wird? Für Richard, der 64 Jahre alt ist, ist es Wasser.

Richard: Im Grunde ist Wasser das Einzige, was ich trinke. Ich weiß nicht, hin und wieder trinke ich Saft, aber normalerweise habe ich nicht einmal Saft im Haus. Ich trinke also praktisch nur Wasser.

Erzähler: Gloria, die 79 Jahre alt ist, trinkt auch viel Wasser.

Gloria: Ich versuche, den ganzen Tag über Wasser zu trinken. Ich trinke zu meinen Mahlzeiten immer Wasser. Wenn ich etwas anderes dazu trinke, wie Milch oder Eistee oder so, versuche ich, dazu auch etwas Wasser zu trinken. Das bringt mich dazu, es zu trinken.

Erzähler: Für ältere Menschen ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, vor allem Wasser. Sie müssen die Flüssigkeit, die sie jeden Tag verlieren, wieder auffüllen

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D., E.D.: Nun, Wasser ist sehr wichtig, denn es trägt zu einer Regelmäßigkeit bei und ist für alle Reaktionen in unserem Körper notwendig. Wir wissen, dass die Regulation des Durstgefühls mit zunehmendem Alter gelegentlich gestört sein kann. Warten Sie also nicht mit dem Wassertrinken, bis Sie Durst bekommen. Integrieren Sie es in Ihren Tagesablauf, und trinken Sie es jeden Tag.

Erzähler: Andere gute Getränke sind: ungesüßter Tee, fettarme oder fettfreie Milch und 100-prozentiger Fruchtsaft, wobei Sie den größten Teil Ihrer Obstzufuhr aus ganzen Früchten und nicht aus Fruchtsäften beziehen sollten.

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D., E.D.: Fruchtsäfte können gut sein, solange sie nicht übermäßig konsumiert werden, und wir betrachten sie als einen Bestandteil unserer täglichen Kohlenhydratzufuhr an. Wir würden also eher frisches Obst als Fruchtsäfte empfehlen.

Erzähler: Sie können Ihre Wasseraufnahme erhöhen, indem Sie frisches Obst und Gemüse essen, das einen hohen Feuchtigkeitsgehalt hat. Um Ihre Kalorienzufuhr zu kontrollieren, versuchen Sie, Getränke wie Softdrinks und Sportgetränke mit hohem Zuckersatz zu vermeiden.

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D., E.D.: Getränke wie Limonaden und gesüßte Sportgetränke müssen wirklich eingeschränkt werden. Sie sind eine Quelle leerer Kalorien und wirken unserem Ziel, eine hohe Nährstoffdichte zu erreichen, entgegen.

Erzähler: Alkoholische Getränke liefern ebenfalls Kalorien, aber wenig Nährstoffe. Wenn Sie Alkohol trinken, beschränken Sie die Menge auf ein Getränk pro Tag für Frauen und zwei Getränke pro Tag für Männer. Wasser ist etwas, von dem viele Menschen wissen, dass sie es trinken sollten, aber sie vergessen einfach, dies zu tun. Gloria hat einen Weg gefunden, der für sie funktioniert.

Gloria: Ich betrachte es als eine Art Medizin, die ich einnehme. Wenn ich also morgens aufstehe, soll ich vor den Mahlzeiten ein bestimmtes Medikament einnehmen. Ich setze mich ins Wohnzimmer, denke über den Tag nach und schlürfe, bis ich die acht Unzen in mir habe, egal wie lange es dauert.

Erzähler: Sie sollten darauf achten, genügend Wasser zu sich zu nehmen, aber nicht zu viel davon.

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D., E.D.: Man kann es auch übertreiben und so gibt es Fälle, in denen Menschen so viel Wasser trinken, dass sie Probleme mit dem Elektrolythaushalt bekommen. Außerdem kann es dazu beitragen, dass man nachts oft auf die Toilette muss. Daher sollten Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr gegen Ende des Tages einschränken.

Gloria: Ich versuche, tagsüber Wasser zu trinken, und nehme es mit an den Strand. Aber oft bin ich so mit Lesen, Einschlafen oder Leute beobachten beschäftigt, dass ich vergesse, das Wasser zu trinken. Ich versuche es aber, so gut ich kann.

Erzähler: Was trinkt man also am besten, wenn man älter wird?

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D., E.D.: Wasser ist immer eine sichere Wahl und eine der besten Entscheidungen für Erwachsene jeden Alters. Wir empfehlen Erwachsenen, jeden Tag mindestens 6 Gläser Wasser zu trinken. In Situationen, in denen es sehr heiß ist oder sie durch Schwitzen viel Wasser verlieren, kann der Bedarf an Wassergläsern noch höher sein.