



# ExTrass

Urbane Resilienz gegenüber extremen Wetterereignissen

## Ernährungsempfehlungen für Pflegeeinrichtungen bei starker Hitze



Viviane-Sophie Drewes M.A.  
Kompetenzteam Fort- und Weiterbildung Gesundheit  
Bildungsbereich Pflege

Telefon: 0251-97230108  
Mobil: 0174-2003671  
E-Mail: Viviane.Drewes@johanniter.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Johanniter-Akademie NRW – Campus Münster  
Weißenburgstraße 60-64, 48151 Münster

## Ernährungsempfehlungen für Pflegeeinrichtungen bei starker Hitze

Bei der Versorgung von Menschen ab 65 Jahren sind grundsätzlich einige altersbedingte Veränderungen in Bezug auf die Ernährung zu beachten.

Allgemein ist zu berücksichtigen, dass sich der Energiebedarf im Alter verringert, der Bedarf an Nährstoffen und Flüssigkeit bleibt jedoch nahezu unverändert. Dementsprechend muss eine geeignete Lebensmittelauswahl getroffen werden, die gekennzeichnet ist durch eine geringe Energie- und hohe Nährstoffdichte.<sup>1</sup> In diesem Kontext ist besonders auf eine bedarfsgerechte Zufuhr von Vitamin C, D, E und B12 sowie Folat, Calcium, Magnesium und Eisen zu achten, da es sich hier um kritische Nährstoffe für ältere Menschen handelt<sup>2</sup>.

Hinzu kommt, dass im Alter das Durst-, Geruchs- und Geschmacksempfinden nachlässt. Besonders das verminderte Durstempfinden in Kombination mit Angst vor häufigen Toilettengängen aufgrund eingeschränkter Beweglichkeit oder Inkontinenz und Prostatabeschwerden tragen immer wieder zu einer unzureichenden Versorgung mit Flüssigkeit bei. Verstärkt wird dies häufig durch Vergesslichkeit (Stichwort Demenz) und/oder Schluckstörungen.<sup>1</sup> Gleichzeitig werden im Alter höhere Flüssigkeitsverluste verzeichnet, da die herabgesetzte Konzentrationsfähigkeit der Nieren eine höhere Ausscheidung von Urin bedingt. Harntreibende oder abführende Medikamente (Diuretika/Laxanzien) treiben Flüssigkeitsverluste weiter voran.

Unter normalen Bedingungen sollten gesunde Menschen ab 65 Jahren mindestens 1,3l, besser 1,5l Flüssigkeit pro Tag allein über das Trinken aufnehmen. Hinzu kommt eine Wasserzufuhr durch feste Nahrung (ca. 680 ml).

Ändern sich die äußeren Einflussfaktoren durch extreme Wetterereignisse, muss die Ernährung angepasst werden. Aufgrund starker Hitze muss nicht nur die Flüssigkeitszufuhr erhöht werden, auch über feste Nahrung können hitzebedingte Beschwerden vorgebeugt werden.

In den nachfolgenden Tabellen sind sowohl Getränke als auch Lebensmittel aufgelistet, die zum einen bei starker Hitze empfohlen werden, zum anderen erfüllen sie die oben genannten Kriterien einer bedarfsgerechten Ernährung älterer Menschen. Zudem wird aufgezeigt, welche Lebensmittel und Getränke bei starker Hitze vermieden werden sollten.

## Dos und Don'ts bei starker Hitze – Getränke

### Empfohlene Flüssigkeitszufuhr über Getränke von mindestens 1,5l–2,0l pro Tag<sup>3</sup>

- ✓ **Natriumreiches Mineralwasser (>20mg/l)**  
Kompensiert Natriumverluste durch vermehrtes Schwitzen<sup>4</sup>.
- ✓ **Mineral- und Leitungswasser**  
Kann mit Zitrone (Vitamin C!), Minze oder Gurke verfeinert werden.
- ✓ **Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees**  
Am besten lauwarm trinken<sup>4</sup>, dies kühlt den Körper durch leichtes Schwitzen ab, ohne den Kreislauf zu belasten.
- ✓ **Mit Wasser verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte**  
Verdünnung 1/3 (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).
- ✓ **(Butter-) Milch, z.B. auch mit Obst/Beeren mixen**  
Wirkt kühlend, Milchprodukte sind zudem gute Lieferanten für Folat, Calcium, Vitamin B12 und Magnesium.
- ✓ **Selbstgemacht Limonade oder Bowle**  
Wenig Zucker nutzen.

### ✗ Zuckerreiche Limonaden oder Getränke

Hoher Energiegehalt, erhöht den Blutzucker stark und wirkt harntreibend.

### ✗ Alkoholische Getränke

Entziehen dem Körper zusätzlich Wasser und Mineralstoffe.

### ✗ Kaffee

Wirkt harntreibend und belastet zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem. Bei ausreichend zusätzlicher Flüssigkeit sind 1-2 Tassen pro Tag unbedenklich, am besten verdünnt.

## Tipps für die Umsetzung in einer Pflegeeinrichtung<sup>3</sup>:

- ✓ Auf eiskalte Getränke verzichten. Sie rauben dem Körper Energie und können das Herz- Kreislaufsystem belasten. Wenn eiskalte Getränke gewünscht werden, sollten diese nur langsam und schluckweise aufgenommen werden.
- ✓ Heiße Getränke abkühlen lassen und lauwarm genießen.
- ✓ Zu jeder Mahlzeit ein Getränk reichen.
- ✓ Leere Gläser und Tassen sofort wieder auffüllen.
- ✓ Getränke an stark frequentierten Stellen bereitstellen, z.B. neben dem Fernsehsessel.
- ✓ Farbenfrohe Getränke oder Gläser nutzen, diese werden von älteren Menschen besser wahrgenommen und erinnern damit ans Trinken.
- ✓ Trinkplan führen.
- ✓ Getränkeangebot abwechslungsreich gestalten.
- ✓ Getränkestationen bzw. sogenannte Trink-Oasen einrichten. Zum einen sollen für weniger mobile Menschen die Getränke so aufgestellt werden, dass ein Bewohner an seinem üblichen Aufenthaltsort Getränke immer griffbereit hat. Zum Anderen sollen für mobile Menschen zusätzlich Trink-Stationen aufgestellt werden.
- ✓ Betreiben Sie Biographiearbeit, um Vorlieben herauszufinden und zu nutzen.
- ✓ Trinkrituale einführen, durch z.B. Teerunden wird die Flüssigkeitsaufnahme in Gesellschaft gefördert.
- ✓ Trinken Sie gemeinsam mit den Bewohner:innen, dies ist bei starker Hitze zum einen für Sie förderlich, zum anderen werden die Bewohner:innen dadurch motiviert zu trinken.
- ✓ Geben Sie den Bewohner:innen ausreichend Zeit zum Trinken.

## Dos und Don'ts bei starker Hitze – Lebensmittel

### **(kalte) Suppen und Eintöpfe**

Klare oder Gemüsesuppen bevorzugen.  
Versorgen den Körper mit viel Flüssigkeit, verzichten Sie dabei auf fetthaltige Zutaten.

### **Gemüse- oder Fleischbrühen<sup>4</sup>**

Kompensieren Elektrolytverluste durch vermehrtes Schwitzen.

### **Obst/Früchte**

Pfirsich  
Nektarine  
Melone  
Erdbeeren  
Kirschen  
Äpfel  
Banane  
Beeren  
Avocado  
Orangen

Enthalten viel Wasser sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe<sup>5</sup>, die besonders im Alter als kritisch gelten.  
*(Kritische Nährstoffe bezeichnen in der Ernährungslehre Nährstoffe, die hier z.B. aufgrund physiologischer Veränderungen im Vergleich zum Referenzwert in zu geringen Mengen aufgenommen werden und daher besonders im Fokus stehen sollen.)*

### **Gemüse**

Tomate  
Salatgurke  
Spinat  
Paprika  
Broccoli

Enthalten viel Wasser sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe<sup>5</sup>, die besonders im Alter als kritisch gelten. Bieten Sie das Gemüse überwiegend roh oder leicht gedünstet an.

### **Fruchtkompott**

Kühlt und liefert Flüssigkeit.

### **Wassereis**

Kühlt und liefert Flüssigkeit, sollte jedoch nicht mehrmals am Tag angeboten werden, da durch sehr kalte Speisen dem Körper Energie entzogen wird.

### **Salat<sup>5</sup>**

Grüner Salat  
Reissalat (Vollkorn)  
(Italienischer) Nudelsalat (Vollkorn)  
Obstsalat

Liefert viel Flüssigkeit, Vitamine sowie Mineralstoffe und können abwechslungsreich zubereitet werden. Verzichteten Sie bei Dressings auf Mayonnaise oder Sahne. Verwenden Sie stattdessen hochwertige Öle.

### **Kaltschale**

Kühlt und liefert viel Flüssigkeit. Achten Sie bei der Zubereitung auf den Zuckergehalt.

### **Fettarmes Fleisch**

Schweineschnitzel ohne Panade  
Schweinefilet  
Fettarmes Hackfleisch, z.B. vom Rind  
Rinderfilet  
Geflügel ohne Haut  
Lammfilet

Bei starker Hitze leichter bekömmlich als fetthaltige Fleisch- und Wurstwaren.  
Fleisch und Wurst generell in Maßen anbieten, dabei helles Fleisch bevorzugen.

### **Fettarme Wurst**

Gekochter Schinken  
Geflügelwurst  
Bratenaufschnitt  
Aspik  
Bierschinken

Das Fleisch immer vollständig durchgaren.

## Ernährungsempfehlungen für Pflegeeinrichtungen bei starker Hitze

### Fettarmer Fisch<sup>4</sup>

Kabeljau  
Seelachs  
Scholle  
Zander

Am besten gedünstet, liefern wichtige Fettsäuren (Omega-3).

### Salzige Snacks<sup>4</sup>

Z.B. Salzstangen, kompensieren den Natriumverlust durch vermehrtes Schwitzen.

### (Vollkorn-) Reis

Vollkornprodukte sind besonders reich an Magnesium und Folat.

### Kartoffeln

Hoher Kaliumgehalt, bei Hitze gut bekömmlich.

### (Frucht-) Joghurt

Achten Sie bei Fruchtjoghurts auf den Zuckergehalt.

### Quark

Stellen Sie Fruchtjoghurt am besten selbst her. Kühlend und vielfältig einsetzbar als Drink, Stippmilch oder als Quarkspeise mit Obst.

### Scharfe Gewürze

Scharfe Gewürze öffnen zwar die Poren, wodurch der Körper vermehrt schwitzt und sich dadurch abkühlt; dies hat jedoch auch einen erhöhten Wasserverlust zur Folge, was bei älteren Menschen vermieden werden sollte.

### Fetthaltiges Fleisch

Schweinenacken  
Bauchfleisch  
Hackfleisch  
Bratwurst  
Rinderbrust  
Gänse- und Entenfleisch

Bei der Verarbeitung fetthaltiger Lebensmittel wird viel Energie benötigt. Zudem entsteht bei der Verdauung zusätzlich Wärme im Körper.

### Fetthaltige Wurst

Salami  
Teewurst/ Leberwurst  
Fleischwurst

### Fetteicher Fisch

Makrele  
Hering  
Heilbutt

### Zuckerhaltige Lebensmittel

Erhöhen den Blutzucker und wirken zudem harntreibend.

## Tipps für die Umsetzung in einer Pflegeeinrichtung<sup>3</sup>:

- ✓ Bevorzugen Sie leichte, z.B. mediterrane, Gerichte.
- ✓ Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt sind vorteilhafter als große Mahlzeiten.
- ✓ Vermeiden Sie fettreiche, deftige Speisen<sup>5</sup>.
- ✓ Verlagern Sie Hauptmahlzeiten eher in die kühleren Abendstunden, jedoch nicht später als 20 Uhr, da dadurch ein erholsamer Schlaf negativ beeinflusst werden kann.
- ✓ Salzen Sie das Essen bewusst ein wenig nach, um Verluste über den Schweiß auszugleichen<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> vgl. Projektverbund Universität Witten – Universität Bonn im Auftrag der BUKO-QS (2006): Qualitätsniveau II - Orale Nahrungs- und Flüssigkeitsversorgung von Menschen in Einrichtungen der Pflege und Betreuung. [o.O.]

<sup>2</sup> vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Kritische Nährstoffe. ([www](http://www.dge.de))

<sup>3</sup> vgl. Robert-Bosch-Krankenhaus (2019): Alter + Hitze. Tipps für ältere Menschen. [o.O.]: Sanddorn Verlag.

<sup>4</sup> vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022): Essen & Trinken bei Hitze. ([www](http://www.bmfsfj.de))

<sup>5</sup> vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020): Die Sonne genießen – mit dem richtigen Schutz. Essen bei großer Hitze. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz