

Vieillir dans de bonnes conditions tout en conservant son capital santé et sa vitalité constitue un enjeu majeur de la vie de chacun. Et le fait de bien manger fait partie de la solution.

Chaque tranche d'âge présente des besoins nutritionnels bien spécifiques et les seniors ne dérogent pas à la règle.

Le service diététique de Sodexo vous propose de vous transmettre toutes les informations relatives à l'alimentation de la personne âgée via la diffusion d'un « zoom nutrition » spécial senior.

Bonne lecture !



Retrouvez l'ensemble de nos articles sur :

**[www.sodexoseniors.lu](http://www.sodexoseniors.lu)**

# BIEN S'HYDRATER

L'eau est indispensable pour rester en bonne santé car elle assure l'élimination des déchets par les reins et entretient le transit intestinal. Avec l'âge, la sensation de soif s'estompe et le risque de déshydratation peut être très grave. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire.

## Quels sont les signes de déshydratation ?

- Bouche très sèche
- Constipation
- Urines concentrées (couleur et odeur prononcées)
- Fatigue importante



## Quelle quantité boire par jour ?

Par jour, 1 litre d'eau environ est apporté par les aliments et 1,5 litre doit être consommé sous forme de boissons diverses :

- Eau plate ou gazeuse nature ou aromatisée
- Café, thé, tisane
- Lait
- Potages, bouillons

Pour garder l'appétit, hydratez-vous principalement en dehors des repas !

## Dans certains cas, il faut même boire encore plus pour compenser les pertes hydriques :

- Si la personne a un petit appétit, la quantité d'eau apportée par les aliments sera réduite
- La fièvre ou les températures élevées (canicule ou chauffage trop élevé) augmentent la transpiration et donc la perte d'eau.
- La prise de diurétiques ou certains neuroleptiques augmente les pertes d'eau.
- Les épisodes de diarrhées et vomissements accélèrent la déshydratation



### Quelques astuces pour boire davantage :

- Avoir toujours en évidence un verre et une bouteille d'eau
- Les verres avec bec ou les gourdes avec paille sont pratiques pour les personnes qui tremblent. Cela évite de renverser le contenu.
- En été, pensez aux aliments riches en eau :
  - melon, pastèque
  - bâtonnets de concombre, tomates cerises à croquer
  - sorbets, smoothies, milkshakes

**i**

En cas de problème pour déglutir ou fausses routes, parlez-en avec votre médecin.

Il existe des boissons gélifiées ou bien des gélifiants neutres à ajouter dans les bouillons, jus, cafés afin de vous permettre de vous hydrater sans danger !

In guter Verfassung alt zu werden und dabei die eigene Gesundheit und Vitalität zu erhalten, ist eine große Herausforderung im Leben jedes Menschen. Eine gesunde Ernährung ist Teil der Lösung.

Jede Altersgruppe hat ihre eigenen spezifischen Ernährungsbedürfnisse. Senioren sind da keine Ausnahme.

Das Angebot der Ernährungsberatung von Sodexo: Wir bieten Ihnen umfassende Informationen rund um die Ernährung von älteren Menschen an: über unser „Ernährung und Gesundheit“ für Senioren.

Mangelernährung bedeutet, dass ein Ungleichgewicht zwischen den Bedürfnissen des menschlichen Körpers und der zugeführten Nahrung vorliegt. Der Zustand wird allzu oft ignoriert. Er führt zum Verlust von Muskelreserven und macht Betroffene gesundheitlich anfälliger.

Mangelernährung ist eine stille Krankheit, die eine Gefahr für die Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebenserwartung darstellt. Der Verlust von Muskelmasse führt schnell zu Abhängigkeiten im Alltag. Bei Personen mit Mangelernährung ist das Sterberisiko um das Vierfache erhöht.

Viel Spaß beim Lesen!



Fannt all eis Artikelen iwwer:

**[www.sodexoseniors.lu](http://www.sodexoseniors.lu)**

# GENUCH FLÛSSEGKEET ZOU SECH HUELEN

D'Waasser ass liewesnoutwendeg, fir gesond ze bleiwen, well et derzou bäidrëit, Offallstoffer iwwer d'Nieren auszuescheiden an d'Daarmfunktoun oprecht ze erhalten. Mam Alter vergeet d'Duuschtgefill an dofir besteet e grouse Risiko, datt een net genuch Waasser drénkt. Et dierf een dowéinst net eréischt waarden, bis een duuschtereg ass, fir eppes ze drénken.

## Wat sinn d'Unzeeche vu FlÛssegkeetsmangel?

- Ganz dréchene Mond
- Verstopfung
- konzentrierter Urin (Geruch und Farbunterschiede)
- Grouss Middegkeet



## Wéi vill soll een den Dag drénken?

Am Dag gëtt ongeféier 1 Liter Waasser iwwer d'lessen opgeholl, mee 1,5 Liter mussen iwwer verschidderlee Gedrénks zou sech geholl ginn:

- Platt oder Sprudelwaasser, natierlech oder mat Aroma
- Kaffi, Téi, Kraidertéi
- Mëllech
- Zopp, Britt

Denkt dorun, iwwer dem lessen ze drénken, mee och am Laf vum Dag!

## A verschidde Fäll, muss een esouguer nach méi drénken, fir e Fiichtegkeetsverloscht auszgläichen:

- Wann eng Persoun wéineg Appetit huet, ass d'Waasserquantitéit, déi iwwer d'lessen opgeholl gëtt, méi kleng.
- Féiwer oder héich Temperaturen dobaussen (Hëtzt oder ze héich Heizung) féieren zu verstärktem Schweessen an doduerch méi héijem Waasserverloscht.
- D'Anhuele vu waasserdreiwende Medikamenter oder gewëssen Neuroleptika erhéijen de Wasserverloscht.
- Duerchfall oder Erbruechen



## E puer Tricker, fir méi ze drénken:

- Ëmmer e Glas an eng Fläsch Waasser offensichtlech do stoen ze hunn
- Bechere mat Schniewel oder Drénkfläsche mat Stréihalle mat si praktesch fir Persounen, déi zidderen. Doduerch gëtt verhënnert, datt den Inhalt verschott gëtt.
- Denkt am Summer u staark waasserhalteg Liewensmëttelen:
  - Meloun, Waassermeloun
  - Kornischongsstéckercher, Kiischtentomate fir ze knabberen
  - Sorbeten, Smoothien, Milkshaken

**i**

Bei Schléckschwieregkeeten oder Gefor, datt ee sech verschléckt, schwätzt mat Ärem Dokter.

Et gëtt geléiert Gedrénks oder geschmaachsneutral Geléiermëttelen, déi een der Britt, dem Jus, Kaffi a.s.w. kann zousetzen, fir datt Dir ouni Gefor kënt genuch Flëssegheet zou lech huelen!