

3.고령자의 수분 보충

노년기 식생활관리

건강백세

고령자 영양 안내서



3. 고령자의 수분 보충

수분 보충의 중요성

탈수 위험 증가

체내
수분
부족

+

목마름
갈증
못느낌

- 체내 수분 보유량 감소
하고 목마름을 못 느낌
- 적절한 수분 섭취 안됨

- 소변 농축 기능 감소로
지나치게 많은 소변 배설
- 요실금 등의 이유로
수분 섭취를 피함



3. 고령자의 수분 보충

수분 필요량 알아보기

고령자의 일일 수분 권장 섭취량
남자 2,100ml 여자 1,800ml

하루 6~8컵을



조금씩 자주



1

기상 후

2

매끼 30분 전

3

식후 2시간

4

잠들기 전에

3. 고령자의 수분 보충

수분 보충 급원, 방법

가장 좋은 방법은? 물!
당이 함유된 음료 섭취는 세심하게 관리합니다.
알코올이 함유된 음료나 술은 가능한 마시지 않습니다



승냥, 누룽지

- 밥알을 제거하면 점도가 생겨 삼키기 수월함
- 수프, 미음은 수분과 영양 함께 섭취 가능



커피, 차

- 커피는 우유를 넣어서
- 차는 카페인 함량 확인
- 과일향의 허브차 추천



과일 주스

- 첨가당이 없는 생과일 주스는 삼키기 편함
- 스무디에 단백질 분말, 야채 등을 첨가해도 좋음



유제품

- 우유, 두유, 산양유 이용
- 코코넛워터는 천연의 전해질 섭취 급원 추천