

Važnost pravilnog unosa tekućine za zdravlje

“Princip svih stvari je voda, sve dolazi iz vode i sve se pretvara u vodu.” Thales



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Služba za javno zdravstvo
Odjel za promicanje zdravlja

Voda je ključni čimbenik ljudskog postojanja. Čini prosječno od 65 do 70% mase odraslog čovjeka, a kako starimo tako se i količina vode u našem tijelu smanjuje. Stupanj zastupljenosti vode u organizmu ovisi o građi tijela.

Različite stanice sadrže različite količine vode. Mišićne stanice primjerice, sastoje se od 70 do 75% vode, dok masne stanice imaju samo od 10 do 15% vode. "Unutrašnje more" obavijeno je zaštitnim omotačem - kožom. Svaki prostor unutar i izvan stanice ispunjen je tjelesnim tekućinama koje se temelje na vodi.

Voda je najzdravije piće!

Tjelesne funkcije kao što su respiracija, probava, asimilacija, metabolizam i reguliranje temperature mogu se odvijati jedino uz prisutnost vode. Potrebna je za sprečavanje pregrijavanja jer omogućuje znojenje i hlađenje, što je naš prirodni mehanizam rashlađivanja.

Pomaže apsorpciju, prenosi hranjive tvari (bjelančevine, šećere, vitamine i minerale) do organa kojima su potrebne. Ujedno ispire otrovne i otpadne tvari jer bez dovoljno vode organizam ne uspijeva odstraniti štetne tvari pohranjene u organima.

Procesom disanja i znojenja svakodnevno gubimo vodu pa ju je potrebno i redovito nadoknađivati. Stručnjaci preporučuju od 6 do 8 čaša vode na dan tijekom cijele godine, ali nedavna proučavanja pokazala su da bi ta količina vode trebala biti veća, 10 čaša za žene i 12 čaša za muškarce.

Voda u ravnoteži održava tlak, kiselost i sastav svih kemijskih reakcija. Novija tehnička dostignuća omogućuju kvalitetniju procjenu prometa vode u ljudskom tijelu i sve je više dokaza da odgovarajući unos vode ima ulogu u prevenciji kroničnih bolesti. Nova istraživanja pokazala su da je moguća povezanost između male količine unošenja tekućine i karcinoma mjehura, debelog crijeva, dojki, prostate, bubrega i testisa.

Kako prepoznati manjak vode?

Teško je pretpostaviti pijete li dovoljno tekućine, samo zato što niste žedni. Kako starimo, naše osjetilo žeđi nestaje i tako ne shvaćamo kad je našem tijelu potrebno više tekućine.

Znakovi i simptomi na koje trebamo pripaziti su: glavobolja, suha koža, suha usta i jezik s gustom slinom, umor ili slabost, grčevi u rukama i nogama, smanjeno znojenje, povećana tjelesna temperatura, ubrzani otkucaji srca, nedostatak koncentracije, mučnina, povraćanje.

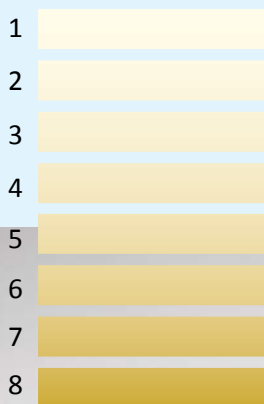


Što nam preostaje ako se ne sjetimo brojiti koliko čaša vode popijemo tijekom dana?

Početne reakcije tijela na dehidraciju su žeđ, smanjeno mokrenje te tamna boja urina. Dnevni unos tekućine treba biti veći od količine koju izlučimo urinom i boja urina pokazuje kolika mu je koncentracija.

Provjerite boju svoje mokraće - treba biti svjetla, gotovo čista i slabijeg mirisa. Tamnožuta boja mokraće znači da trebate više tekućine.

Jednostavan test procjene boje urina

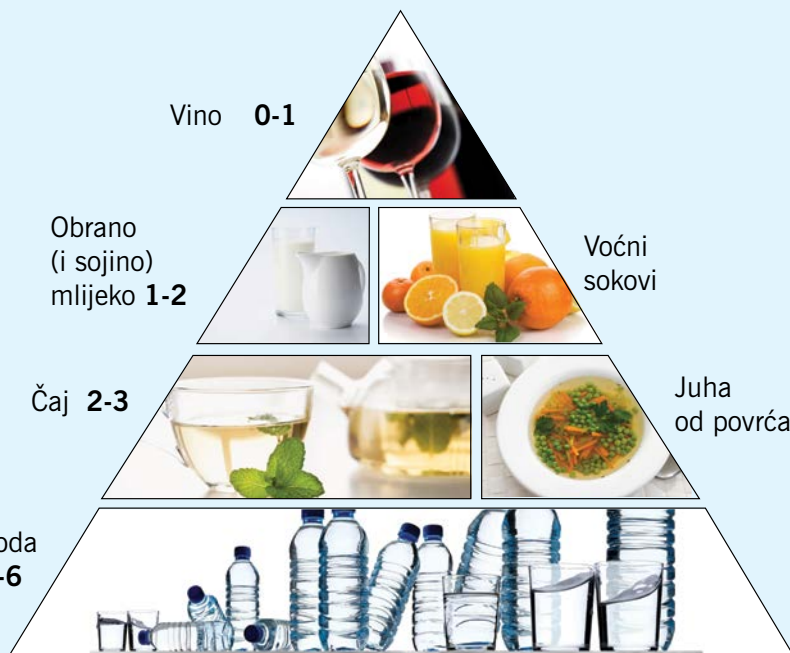


Brojevi na osi od 1 do 3 ovog testa označavaju primjeren stupanj hidracije, a tamnije boje, od 4 do 8, označavaju dehidraciju.



Preporuke unosa tekućine u organizam

Tijekom dana čovjek prosječno u organizam hranom i pićem unese oko 2,5 litre tekućine. Piramida unosa tekućine sugerira nam koju bi i u kojoj količini (broj čaša) tekućinu trebali unositi u organizam. Preporuka je dnevni unos od 1,5 do 2,5 litre, ako se preporukom definira potrebna dnevna količina tekućine u čašama od 10 čaša za žene do 12 čaša za muškarce. Sva tekućina ubraja se u tih 10 ili 12 čaša (kao što je vidljivo na slici). Nije svejedno koji oblik tekućine unosimo u organizam. Izbjegavajte alkoholna, gazirana i zaslađena pića te pića bogata kofeinom jer će samo pojačati proces dehidracije, odnosno, ta pića stimuliraju izlučivanje tekućine iz organizma.



Piramida unosa tekućina

Nije svejedno koji oblik tekućine unosimo u organizam!

Preporučeni dnevni unos tekućine može se postići unosom izvorske, mineralne, stolne vode, biljnih čajeva, juha, izotoničnih napitaka, prirodnih voćnih sokova te niskokaloričnih negaziranih bezalkoholnih pića. Ne treba zanemariti činjenicu da dnevnim unosu vode pridonose i namirnice s visokim udjelom vode, poput voća i povrća. Osobe s prekomjernom tjelesnom masom trebaju pažljivo pročitati deklaracije i uzeti u obzir energetska vrijednost aromatizirane vode prilikom planiranja prehrane, posebice osobe koje su na redukcijskim dijetama.

Prirodni voćni sok može spriječiti tzv. "jutarnju hipoglikemiju", odnosno pad razine šećera koji može uzrokovati niz fizioloških i tjelesnih simptoma kao što su vrtoglavica, slabost, promjene raspoloženja, bol, anksioznost i depresija.

Svi kronični bolesnici kojima je preporučeno kontroliran unos konzumnog šećera moraju ograničiti unos svih zaslađenih napitaka i namirnica koje sadrže šećer pa tako i aromatiziranih voda. Ta se preporuka posebice odnosi na dijabetičare. Naime, na aromatiziranim vodama stoji oznaka "light". Budući da aromatizirana voda pripada skupini bezalkoholnih pića, taj napitak sadrži znatno nižu energetska vrijednost od ostalih napitaka u skupini. Naravno, nije dobro pretjerivati s bilo kojom namirnicom ili napitkom koji sadrži šećer i pritom je vrlo važno čitati deklaraciju kako bismo znali koliki je udio šećera.

Njemački su znanstvenici otkrili da se tijekom jednog sata nakon konzumiranja čiste vode metabolička potrošnja energije povećava za 24%, dok isti učinak izostaje nakon ispijanja iste količine razrijeđene fiziološke otopine.



Provjerite uzimate li dovoljno tekućine:

- kada povećavate tjelesne aktivnosti (ovisno o intenzitetu i trajanju);
- kada jedete hranu s mnogo vlakana;
- za vrijeme vrućih dana;
- kod velikih visina, na mjestima s malom količinom vlage i
- kada ste bolesni, osobito ako imate temperaturu, dijareju ili ako povraćate.

Ako se bavite sportom, pijte vodu ili pića koja sadrže dodatne elektrolite prije početka napornih aktivnosti ili vježbe, nastavite piti u redovitim razmacima tijekom aktivnosti te nakon što završite s aktivnostima.

Vodu treba piti u malim količinama tijekom cijelog dana jer u trenutku kad osjetimo žeđ već smo lagano dehidrirani. Najbolje je vodu držati nadohvat ruke, čime ćemo potaknuti refleksno pijenje.

Počnite piti vodu rano ujutro nakon ustajanja i pijte je tijekom dana u malim gutljajima. Osvježite se dodavanjem kriške limuna ili limete vodi. Pijete li vodu iz slavine, bolja je hladna nego topla. Naime, topla voda brže otapa zagađivače iz vodovodnih instalacija i armatura (slavina, ventila, cijevi...).

U današnjem ubrzanom načinu života, kada jednostavno zaboravljamo unositi dovoljno tekućine, potrebno je steći naviku redovitog uzimanja tekućine, osobito vode.

Važnost vode za zdravlje vode ogleda se u činjenici da osiguranje dovoljnih količina zdravstveno ispravne vode poboljšava uvjete života, podiže razinu zdravstvene kulture građana, smanjuje morbiditet, prije svega od zaraznih bolesti te tako utječe na duljinu i kvalitetu života.



Služba za javno zdravstvo
Odjel za promicanje zdravlja

10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16
www.stampar.hr