Folyadékfogyasztás

Folyadékfogyasztás

A víz az élethez nélkülözhetetlen, annak alapja, fontos része, így nem csoda, ha nagy jelentősége van az ember egészsége szempontjából is a megfelelő folyadékfogyasztásnak. Sajnos ritkán gondolják, hogy az életmód egészségessé tételének egyik alapvető eleme a megfelelő mennyiségű víz fogyasztása. A csecsemők testének víztartalma magasabb (testtömegük 75-80 %-a), míg a felnőtt emberé arányaiban kevesebb (a testtömeg 55-60 %-a, idősebb korban 50 %). A víz a szervezetből a vizelet kiválasztásával, az emésztő rendszeren keresztül, verejtékezéssel és légzéssel távozik. A vízpótlás zömében az elfogyasztott folyadékkal kerül be a szervezetbe, valamint bizonyos mennyiség a táplálék oxidációjával (elégetésével) is keletkezik.

A folyadékigény függ az életkortól, fizikai aktivitástól, betegségtől és persze egyéni különbségek is vannak, de átlagos körülmények között iránymutató lehet az alábbiak.

Egészséges gyermekek esetében a következő táblázat mutatja a folyadékszükségletet:

életkor	vízszükséglet ml/kg/24 óra	példa, ha a testtömeg kg	akkor a napi vízszükséglet ml-ben
10 nap	125-150	3,2	400-500
3 hónap	140-160	5,4	750-850
6 hónap	130-155	7,3	950-1100
9 hónap	125-145	8,6	1100-1250
1 év	120-135	9,5	1150-1300
2 év	115-125	11,8	1350-1500
4 év	100-110	16,2	1600-1800

6 év	90-100	20,0	1800-2000
10 év	70- 85	28,7	2000-2500
14 év	50-60	45,0	2200-2700
18 év	40-50	54,0	2200-2700

Forrás: Nelson A gyermekgyógyászat tankönyve

Egészséges felnőttek esetében pedig a következő módszerrel számolhatunk, aminek az alapja, hogy 1 kcal tápanyag feldolgozásához (metabolizálása) ≈ 1 ml víz szükséges. Az első 10 kg-ig naponta kilogrammonként 100 ml szükséges (100 ml/kg/nap), a második 10kg-ra 50 ml/kg/nap (vagyis az első 20 kg-ig összesen 1500 ml/nap) és utána minden kilogrammra 20 ml (20ml/kg/nap) a folyadékigény.

Példa a számolásra, ha valaki 80 kg, akkor az első 20 kg-ra 1500 ml és marad még 60 kg, mivel 80 kg-20 kg= 60 kg. A 60 kg-ra pedig 60*20 ml= 1200 ml szükséges. Összesen 1500 + 1200= 2700 ml/nap folyadék szükséges egy egészséges 80 kg-os embernek átlagos fizikai terhelés és normál külső hőmérséklet mellett. (Forrás: Holliday-Segar séma)

Fontos a folyadék minősége is, hiszen nemcsak a víz, hanem az ásványi anyag szükséglet jelentős része is a folyadékfogyasztással kerül be a szervezetbe. Folyadékpótlásra legalkalmasabb a tiszta víz.

Inni nem akkor kell, amikor megszomjazunk, ráadásul sokan már leszoktatták szervezetüket, hogy felfigyeljen erre a jelzésre. Számos egyéb jel, panasz azonban sokszor megoldódik a folyadékpótlással, ilyen például a szájszárazság, dekoncentráltság, homályosabb látás, fejfájás. Ha ismerjük szervezetünk jelzéseit a szükséges folyadék pótlása a panaszok megelőzését szolgálhatja. Javasolt, hogy időnként valóban mérjük meg mennyit iszunk, iszik gyermekünk, idősebb rokonunk. Gyakran iszogató emberek meglepődnek, mikor kiderül, hogy alig van meg a napi 1-1,5 liter, pedig többször is ivott. Ehhez jó

módszer, ha felírjuk a mennyiséget, vagy egy flakonba, üvegbe kimérjük a napi adagot és megnézzük mennyi fogyott belőle. Ha kiderül keveset iszunk, akkor fokozatosan emeljük a napi bevitelt, ne kezdjünk el másnaptól 3 liter folyadékot inni és ne akarjuk egyszerre meginni a napi adagot. Számos ötlet (előre kitöltött napi folyadék mennyiség, több helyre kihelyezett pohár víz, emlékeztető post-it vagy mobil alkalmazás) segítheti a megfelelő folyadékpótlás biztosítását, hogy egyenletesen elfogyjon a nap végére a szükséges mennyiség.

A folyadékfogyasztással kapcsolatos további bejegyzésekért kattintson ide!