

FOLYADÉKFOGYASZTÁS – KIK, HOGYAN, MENNYIT?

Az étkezés nem csupán táplálkozás, hanem rituálé és szórakozás is egyben, amelynek régióként és koronként különböző a kultúrája. Magyarországon a közös étkezéseknek meghatározó szerepük van a családi összetartozás megerősítésében. A változó életmód és környezet a táplálkozási és a folyadékbeviteli szokásainkra is hatással van.

Az egészséges táplálkozás fontos részét képezi a megfelelő folyadékbevitel, hiszen a megfelelő hidratáltság fontos az egészség-, a jó közérzet fenntartásához, de a teljesítményünk is azon múlhat, hogy eleget iszunk-e.

Amennyiben nem kielégítő a folyadékbevitel, akkor enyhébb esetben csak általános panaszok jelentkeznek, pl. fejfájás, a koncentráló-képesség csökkenése, fáradtság, szédülés. A krónikus dehidratáltság (azaz, ha nincs elegendő folyadék a szervezetünkben) súlyos egészségi problémák, pl. vesekő, szájüregi betegségek, légzési nehézségek, csökkenő kognitív funkciók és egyéb mentális problémák kialakulásához vezethet.

A folyadékbevitelre mindenkinek oda kell figyelni, de vannak olyan csoportok, amelyek veszélyeztetetteknek tartunk a dehidratációval kapcsolatban: az idősek, a gyerekek, a nehéz fizikai munkát végzők, a sportolók, várandós, szoptató kismamák és általában a betegek.

A gyermekek testének víztartalmának aránya nagyobb, mint a felnőtteké. Esetükben még fontosabb a megfelelő hidratáltság a tanulmányi teljesítményük és az egészséges testi fejlődésük szempontjából is. Ráadásul gyakran feledkeznek meg az ivásról, és többször kapnak el olyan lázzal, hányással, hasmenéssel járó betegségeket, amelyek növelik

a kiszáradás veszélyét. A szülőknek, tanároknak tehát a gyermekek megfelelő folyadékbevitelére otthon és az iskolában eltöltött órák alatt is külön oda kell figyelniük, kánikulában vagy betegség esetén még fokozottabban!

Az ajánlott folyadékbevitel időskorban sem változik, de a szomjúságérzet csökkenésével, a fizikai képességek romlásával jelentősen meg-

alkalmazható. A kutatási eredmények alátámasztják, hogy aki napononta többféle italt fogyaszt, az nagyobb valószínűséggel teljesíti a javasolt napi 2–2,5 liter folyadékbevitelt. Spanyol kutatók tanulmánya szerint akár kétszer annyi folyadékot is fogyaszt az a sportoló, akinek nem csak vizet, de többféle frissítőt kínálnak futás közben. Hajlamosak vagyunk tehát többet inni, ha a víz mellett

különböző ízű italokból is választhatunk. Ugyanezért nem javasolt például a gyümölcsleveket, teákat, üdítőket teljesen száműzni mindennapjainkból, mert így csökkenhet folyadékbevitelünk. A testtömeg megőrzése, az optimális energiabevitel szempontjából fontos azonban számolni a különféle italok energia- és tápanyagtartalmával. A színes italkínálat mellett a megfelelő táplálkozás is nagyban hozzájárul a

vízháztartás egyensúlyának megőrzéséhez. Alapvetően a teljes folyadék-szükséglet 20–30 százalékát fogyasztjuk el táplálékok formájában. Ha az étkezések alkalmával tudatosan a magas víztartalmú ételeket választjuk, azzal máris teljesítettük a napi ajánlott folyadékbevitel közel egyharmadát.

Az optimális hidratációs szint eléréséhez és ezzel a vízháztartás egyensúlyban tartásához leginkább tudatosságra és a megfelelő szokások kialakítására van szükség.

ANTAL EMESE

	életkor	bevitel
csecsemő	0-6 hónapos	100 - 190 ml/kg/nap
csecsemő	6-12 hónapos	800 - 1000 ml/nap
gyerek	1-2 éves	1100 - 1200 ml/nap
gyerek	2-3 éves	1300 ml/nap
gyerek	4-8 éves	1600 ml/nap
fiúk	9-13 éves	2100 ml/nap
lányok	9-13 éves	1900 ml/nap
nők	14+	2000 ml/nap
férfiak	14+	2500 ml/nap

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA) szerinti napi folyadékbeviteli javaslat

nő a kiszáradás veszélye. A krónikus dehidratáltság súlyos egészségügyi probléma, ami növeli az ájulások, húgyúti fertőzések és a vesekő kockázatát. Segítsük a környezetünkben élő idős embereket abban, hogy elegendő folyadékot fogyasszanak, mert megfelelő folyadékbevitellel egészségesebbek maradhatnak.

Amíg az közismert tény, hogy a változatos étrend segíthet, hogy minden szükséges tápanyagból megfelelő mennyiséghez jusson a szervezetünk, azt kevesen tudják, hogy a változatos elve a folyadékpótlásban is