

## FOLYADÉKSZÜKSÉGLET

A víz főként a vesén keresztül a vizelettel és a bőrön keresztül izzadással távozik szervezetünkéből. A vízvesztés mértéke változó, függ a folyadékfogyasztástól, a táplálkozástól, az aktivitásunk mértékétől, a hőmérséklettől és a ruházattól. A vízháztartás akkor van egyensúlyban, ha a vízvesztést kompenzálja az italok és ételek által bevitt vízmennyiség és az anyagcsere során termelődött víz.

A szervezet vízháztartása a nap során változik, de a napi veszteség nem haladhatja meg a testtömeg 0.2%-át, még változó mértékű folyadék és élelmiszer felvétel és vízleadás esetén sem. Vízhány vagy víztöbblet esetén kompenzáló mechanizmusok működnek, melyek vagy a magatartáson keresztül a vízfelvétel, vagy a vizeletképzés irányába hatnak, egészen addig amíg a vízháztartás helyre nem áll.

A vízszükséglet egyénenként változó, függ az étkezéstől, a környezeti feltételektől, az aktivitás szintjétől és egyéb tényezőktől. Ebből adódóan, csak korcsoportokra vonatkozóan lehet megadni a szükséges vízmennyiséget.

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA) diétás termékek, táplálkozás és allergiák tudományos testülete kiadott egy tudományos szakvéleményt a vízbevitel referencia értékeiről, melyben a következő referencia értékeket állapították meg. (Lásd a táblázatot lejjebb.) Megjegyzendő, hogy a megfelelő vízbevitelhez megállapított vízmennyiség ivóvízből, különböző fajtájú italokból és élelmiszerekből tevődik össze, valamint csak mérsékelt hőmérséklet és mérsékelt fizikai aktivitás mellett alkalmazható.

### A teljes vízfelvétel referencia értékei\*

Életkor	Napi szükséges vízmennyiség
<b>Csecsemők</b>	
0-6 hónapos korig	<b>680 ml/nap</b> vagy <b>100-190 ml/kg/nap</b> . Anyatejből
6-12 hónapos korig	<b>0.8-1.0 l/nap</b> . Anyatejből és kiegészítő táplálékokból, italokból
1-2 éves korig	<b>1.1-1.2 l/nap</b>
<b>Kisgyermek</b>	
2-3 éves korig	<b>1.3 l/nap</b>
4-8 éves korig	<b>1.6 l/nap</b>
<b>Serdülők</b>	
9-13 éves korig - Férfiak	<b>2.1 l/nap</b>
9-13 éves korig - Nők	<b>1.9 l/nap</b>
14-18 éves korig - Férfiak	<b>2.5 l/nap</b>
14-18 éves korig - Nők	<b>2.0 l/nap</b>

<b>Felnőttek</b>	
19-70 éves korig - Férfiak	<b>2.5 l/nap</b>
19-70 éves korig - Nők	<b>2.0 l/nap</b>
<b>Speciális esetekben</b>	
Terhesség	<b>2.3 l/nap</b>
Szoptatás	<b>2.7 l/nap</b>

\*Forrás: Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal diétás termékek, táplálkozás és allergiák panel; Tudományos szakvélemény a vízbevitel referencia értékeiről. EFSA folyóirat 2010; 8 (3):1459. [48 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459. Online elérhető: [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

Extrém mértékű külső környezeti hőmérséklet és fizikai aktivitás esetén a vízveszteség naponta akár 10-12 liter, vagy ennél több is lehet. Az ilyen mértékű vízvesztés kiküszöbölése érdekében célszerű kerülni a víz- és sóháztartást zavaró tényezőket.

Súlyos hasmenés esetén a vízveszteség mértéke szintén nagyfokú lehet. A kolera szerencsére ma már ritka, de súlyos hasmenés lehet a következménye, ami egy nap alatt akár a teljes vízkészlet 50%-ának elvesztéséhez is vezethet. A kezelés folyadékpótlásból, elsősorban orális rehidráció folyadék alkalmazásából áll, melyet gyógyszerárban lehet beszerezni. Ezek a szerek az elvesztett só és víz pótlására alkalmasak. Amennyiben az orális rehidráció folyadék nem elérhető, izotóniás sportitalok használata válhat szükségessé.

A túlzott mértékű folyadékfogyasztást a vese nem tudja kompenzálni több vizelet képzésével (a vizelet maximális mennyisége kb. 1 liter/óra felnőttek esetén), ami vízmérgezéshez, továbbá agyödémához vezethet. Ez az állapot veszélyes, melynek halálos kimenetele is lehet. A napi elfogyasztható vízmennyiségnek nincsen a populáció által tolerált felső határa, mivel ehhez figyelembe kell venni az egyéni szükségleteket és a környezeti tényezőket.