



MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE: Előzzük meg a kiszáradást hétvégi kánikulában!

Budapest, 2015. június 12. – A most hétvégén várható 30 fok feletti hőmérséklet nem csupán a felnőtteket, hanem a gyerekeket és az időseket is megviseli. Egészségünk megőrzésének egyik kritikus pontja ebben az időszakban a vízfogyasztás, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége hasznos tanácsokat oszt meg a kánikula idejére.

„A gyermekek kellő mennyiségű és rendszerességű folyadékbevitelére a felnőtteknél is fontosabb, hiszen testtömeg kilogrammonként több folyadékra van szükségük, mint a felnőtteknek; veséjük még fejlődésben van; illetve hajlamosak annyira belemerülni a játékba, hogy egyszerűen elfelejtenek inni” – figyelmeztet Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

Egy tavalyi, Budapestre és Kecskemétre kiterjedő reprezentatív táplálék beviteli kutatás alapján a 7 és 10 év közötti gyermekek egynegyede az ajánlott – Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság vízbeviteli irányértékei alapján – vízmennyiség 70%-át sem fogyasztja el, így kritikusan alacsony vízfogyasztónak tekinthető, de kisebb mértékben a 4 és 6 év közöttiek is érintettek.

Mit tehetünk azért, hogy a gyermekek rendszeresen igyanak napközben?

1. Meséljünk az ő nyelvükön arról, miért fontos eleget inni: jobban és könnyebben teljesítenek, nem lesznek olyan fáradtak és összességében „egészségesebbek lesznek”.
2. A változatosság a gyermekek lelkét is gyönyörködteti. Az ivóvíz és jó minőségű ásványvíz a legjobb folyadékforrás, de facsarhatunk bele gyümölcslevet, citromot, és adhatjuk színes poharakban, hogy még szívesebben fogadják el.
3. Készítsünk velük közösen frissítőt, az ő ízlésük szerint válogassuk össze a friss gyümölcsöket, amelyekkel a poharunkat vagy a limonádés kancsót díszítjük.
4. Kínáljuk őket minden nap gyümölcssel, gondoskodjunk arról, hogy naponta 1-1 pohár tejet, joghurtot, egyéb tejterméket valamint friss zöldségfélét is tartalmazzon étrendjük, így ételek formájában is elegendő folyadékhoz jutnak.
5. Járjunk jó példával elől, és magunk is óránként igyunk meg egy pohár vizet, a gyermekeket is megkínálva.

„Az idősek – a gyermekekhez hasonlóan – kifejezetten veszélyeztetettek a dehidratáció szempontjából, melynek okai életkorukból adódik. Szomjúságérzetük, illetve a veséjük folyadékmegtartó képessége csökken, az étvágyuk, így a változatos étrendből adódó vízbevitelük kisebb, valamint memóriájuk is romlik, így gyakran megfelelnek az ivásról. Ebből adódóan fontos, hogy minden érintett – család, gondozó, szakmai szervezetek – segítse az időseket abban, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot fogyasszanak nap mint nap” – hangsúlyozza Kubányi Jolán.

Az elnök kiemeli, hogy a felnőttek napi ajánlott folyadékmennyisége az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság ajánlása alapján közepes hőmérsékletnél és mérsékelt fizikai aktivitásnál egy felnőtt nőnek 2 liter, a férfiaknak 2,5 liter, míg a 4-13 éves gyermekeknek 1,6-2,1 liter életkoruktól függően.