



Nyári vízparancsolat: igyál többet, érezd jobban magad!

A nyár a napfény, a strandolás és a szabadtéri programok szezonja, amikor még inkább oda kell figyelnünk a vízivásra. Sokan mégis csak akkor kortyolnak egyet, amikor már szomjasok, pedig ilyenkor a szervezet már rég vészhelyzetet jelez. Itt az ideje újra tudatosítani: a hidratáltság a jó közérzet és egészség kulcsa, különösen kánikulában – tanácsolja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

A tested vízzel működik!

Nem túlzás azt mondani, hogy testünk döntően vízből áll: több mint 60%-át ez az éltető anyag teszi ki, még a csontjainkban is van belőle! A víz segít fenntartani a normál testhőmérsékletet, támogatja a koncentrációt és elengedhetetlen az anyagcsere-folyamatokhoz. Már a súlyunk 2%-ának megfelelő folyadékvesztés is elég ahhoz, hogy fejfájást, fáradtságot vagy tompaságot érezzünk.

Mennyit kell inni?

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) állásfoglalása szerint a nőknek naponta legalább 2 liter, a férfiaknak pedig 2,5 liter vizet kell fogyasztaniuk, amibe minden élelmiszerforrásból származó beleszámít. A hazai táplálkozási ajánlás, az **OKOSTÁNYÉR®** azt javasolja, hogy naponta 8 pohár folyadékot igyunk! Ebből legalább 5 pohár ivóvíz (1 pohár = 2-2,5 dl) legyen, mert az a legalkalmasabb szomjoltásra. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben ajánlják.

Ez a vízmennyiség azonban csak szobahőmérsékleten, normál fizikai terhelés, főként ülő életmód mellett végzett napi tevékenységek esetén elegendő a megfelelő folyadék egyensúly fenntartásához. Annak, aki fizikailag aktív életmódot él – fizikai munkát végez, vagy aktívan sportol –, a napi ajánlott mennyiség akár 4,5 literre is növekedhet. Terhesség és szoptatás alatt szintén magasabb az érték, 3,3-4,8 liter a napi vízszükséglet.

Ez tehát az átlag, de hogy kinek, mennyi folyadékra van szüksége, az egyéni adottságoktól függ. Számít az életkor, a testsúly, a hőmérséklet, a fizikai igénybevétel, aminek a szervezetünk ki van téve.

Ne csak igyál, egyél is vizet!

A hidratálás alapja a víz, amihez a csapvíz is tökéletes választás, hiszen Magyarországon a legtöbb esetben jó minőségű ivóvíz áll rendelkezésre. Ráadásul környezetbarát is, hiszen így elkerülhető a műanyag hulladék termelése.

A vízszükségletünk 20-30%-át azonban ételekből fedezzük: levesekből, gyümölcsökből, zöldségekből. Érdemes nyáron különösen sok magas víztartalmú ételt fogyasztani. Ez például a dinnyéről, uborkáról, levesekről köztudott, az azonban már nem annyira ismert,



hogy magas a víztartalma többek között a főtt tésztának is, hiszen, ha belegondolunk, főzés során vízzel szívja meg magát, ahogy a párolt rizs is. Egy friss paradicsomos spagetti tehát jó választás lehet ebédre egy kánikulai napon.

Honnan tudod, hogy eleget iszol?

A legmegbízhatóbb jelzés nem a szomjúság, hanem a vizeletürítés. A vesék óránként maximum 1 liter vizet képesek feldolgozni, ezért a legjobb stratégia a folyamatos, egyenletes folyadékbevitel. Napi 8–10 pohár, azaz óránként kb. 2,5 deci víz tökéletesen támogatja a szervezetet, amivel a bőrünknek, a közérzetünknek, sőt a teljesítőképességünknek is jót teszünk! Ha napi 7–8 alkalommal van vizeleted, és annak színe sohasem sötét sárga, akkor jó úton jársz! Ha nem, ideje még egy pohár vízzel többet inni.

Külön odafigyelést igényelnek

A gyerekek és az idősek! A kisebbekben még nem tudatosul a vízfogyasztás fontossága, ezért a folyadékbevitelükre a felnőtteknek kell figyelnie. Gyakran úgy belemerülnek a játékba, hogy még a szomjúságot sem érzik. Ráadásul a kicsik testének víztartalma magasabb, mint a felnőtteké. Az időseknek pedig az életkor előre haladtával romlik a szomjúságérzete, ezért nem érzékelik, hogy inniuk kéne. Többségük nehezen mozog, ezért kétszer is meggondolják, kimenjenek-e egy pohár vízért, vagy éppen azért nem isznak, hogy ne kelljen a mosdóba járniuk. Illetve sokan élnek olyan krónikus betegséggel, vagy szednek olyan gyógyszereket, amelyek hatással vannak testük folyadék egyensúlyára. Már azzal is sokat segítünk, ha mindig kezük ügyébe teszünk egy pohár innivalót: cukormentes teát, vizet, limonádét, és ügyelünk arra is, hogy napi rendszerességgel egyenek magas víztartalmú fogásokat, például levest.

A másik terület, amikor fokozottan figyelni kell a folyadékpótlásra, ha a szervezet valami miatt túlzott mennyiségben veszít folyadékot. Itt nem csak a kánikula miatti izzadásra kell gondolni, hanem a nyáron gyakori lázas, hányással, hasmenéssel járó betegségekre is. Ilyenkor ezt a nagyobb folyadékvesztést is vissza kell pótolni, hogy elkerüljük a súlyosabb, kiszáradásos állapotot, ami már kórházi ellátást igényel.

Töltsd újra magad nap mint nap!

A vízfogyasztás tehát nem divat, hanem tudatos életmód. A dietetikusok legfőbb tanácsa, hogy figyelj a tested jelzéseire, és ne csak akkor igyál, ha szomjas vagy! A hidratált test energikus, ellenállóbb, a megfelelő folyadékbeviteltől szó szerint jobban érezzük magunkat a bőrünkben – és ki ne szeretne így nyaralni vagy dolgozni?