

A kánikulában különösen ügyelni kell a megfelelő folyadékbevitelre

Az egészséges táplálkozás egyre nagyobb hangsúlyt kap mindennapi életünkben. A korszerű, kiegyensúlyozott étkezésen belül a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztásra is érdemes figyelmet fordítani, különösen a meleg, nyári időszakban.

Az emberi test 50-60 százalékát víz képezi, amelynek legnagyobb mennyisége sejten belül, kisebb része sejten kívül – vérplazma, nyirok, vizelet, valamint egyéb testnedvek (nyál, emésztősavak, orrváladék, könny és izzadság) – található. Szervezetünkben a folyadék megtalálható például:

- ▲ a csontban, fogzománcban 1%,
- ▲ a zsírszövetben 30%,
- ▲ a májban 70%,
- ▲ az izomzatban 75%,
- ▲ az agyvelőben 79%,
- ▲ a vesében 83% és
- ▲ a szem üvegtestében 99%.

A víz fontos szerepet játszik szervezetünk működésében, többek között biztosítja a vérkeringést, befolyásolja a vér megfelelő összetételét; szabályozza a vérnyomást; lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldását, szállítását; biztosítja a szervezet állandó, belső hőmérsékletét; elősegíti az ízület megfelelő működését (izületi folyadék).

A szervezet zavartalan működése akkor kiegyensúlyozott, ha a szervezetbe jutó és termelődő (folyadékfelvétel), valamint az onnan eltávozó víz (folyadékleadás) mennyisége a szervezetben egyensúlyban van. Ezt az egyensúlyi állapotot befolyásolják külső tényezők, pl. aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, éghajlat, külső hőmérséklet, szaunázás, a táplálékkal szervezetbe jutó konyhasó mennyisége (mivel a konyhasó vízvisszatartó hatású); a szervezet megváltozott állapota (láz, hasmenés stb.), amelyek fokozzák a víz kiürítését a szervezetből.

Víz nélkül megemelkedik a szívfrekvencia és a testhőmérséklet, fontos tápanyagokat veszít a szervezet, és ezek kedvezőtlenül befolyásolják, jelentősen csökkentik a teljesítményt. A szervezet nem rendelkezik folyadékraktárral, a felesleges mennyiséget a vese hamar kiválasztja. Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet kiszárad (dehidráció). Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken mind a fizikai mind a szellemi teljesítőképesség, megjelennek az első tünetek, fejfájás, koncentrációképesség csökkenése, fáradtság, szomjúság.

A szomjúságérzet a folyadékkegyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, de tudatos folyadékpótlás esetén ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságra, mivel testünk viszonylag „későn” jelzi, hogy folyadékra van szüksége, vagyis ha szomjasak vagyunk, az azt jelenti, hogy már rég innunk kellett volna.

Amikor iszunk, ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságra. Módszeresen, tudatosan alakítsuk ki ivási szokásainkat, ügyeljünk a szilárd és folyékony táplálékok elfogyasztásának mennyiségére és arányára. Napi tevékenységünkbe iktatassunk hosszabb-rövidebb pihenőket, amit használjunk ki egy-egy pohár frissítő ital vagy lédús gyümölcs elfogyasztására, hogy a napi átlag 2,5 liter folyadékbevitel meglegyen, így biztosítva a vízháztartás egyensúlyát.

A vízháztartás egyensúlya:

Felvett folyadékmennyiség:	Leadott folyadékmennyiség:
táplálékkal kb. 800 ml	vizelettel kb. 1400 ml

folyadék formájában kb. 1400 ml	bőrön keresztül párolgással (izzadás nélkül) kb. 600 ml
oxidációs folyamatból kb. 300 ml	légzéssel 300 ml / széklettel 200 ml
Összesen: 2500 ml	Összesen: 2500 ml

Egy egészséges felnőtt folyadékszükséglete átlagos igénybevétel mellett napi 2–2,5 liter, amely biztosítására a legalkalmasabb:

- ▲ A jó minőségű víz és ásványvíz.

Definíciója alapján az ásványvíz spontán feltörő vagy fúrt kútból nyert víz, amelynek literében 1000 mg oldott ásványi anyag található, vagy néhány fontos komponensnek (fluor, vas) az átlagértéknél nagyobb a koncentrációja.

- ▲ A gyümölcsökből és zöldségekből készült ivólevek.

A mindennapokban ideális szomjoltók, víztartalmuk mellett vitaminokat és többféle ásványi anyagot is tartalmaznak.

- ▲ A gyümölcstea és gyógytea.

Jó szomjoltók a zöldteák, gyógyteák, megfelelő hőmérsékletre hűtve, savanykás vagy kesernyés ízűk, ásványi só tartalmuk miatt, de ezeknél a teáknál vegyük figyelembe az adott gyógynövénnyel kapcsolatos elkészítési, fogyasztási ajánlásokat.

- ▲ A tej és a folyékony tejtermékek.

Ez az élelmiszercsoport folyadékot (tej 87-89%-át víz alkotja), szénhidrátot (tejcukor), tejszírt, magas biológiai értékű fehérjét, vitaminokat, antioxidánsokat és ásványi anyagokat egyaránt tartalmaz.

- ▲ A levesek, a főzelékek, a mártások.

- ▲ A szilárd élelmiszerek (főként a lédús zöldségek, gyümölcsök).

- ▲ Rendszeres fizikai aktivitásnál a sportitalok.

Jó tudni:

- ▲ Naponta igyunk meg legalább 2 liternyi alkoholmentes folyadékot, de nyáron, kánikula idején ez a mennyiség elérheti a 3,5-4 litert is.
- ▲ Aki rendszeresen ásványvizet fogyaszt, annak ajánlott, hogy időnként - például havonta - váltogassa a típusokat, körültekintően választva a csomagoláson feltüntet információk birtokában.
- ▲ Az üdítők jelentős része nagyon sok energiát tartalmaz, például 3 dl vagyis egy pohár kóla 180 kilokalóriát (kcal). Ez az energiamennyiség mind cukorból származik, nem hordoz semmilyen értékes tápanyagot. Ezért nem érdemes ilyesmit fogyasztani. A rostos üdítők egy része alacsony gyümölcs-, de igen magas cukortartalmú. Itt is érvényes a szabály, olvassuk el a dobozon található feliratokat. Természetesen annál értékesebb egy üdítőital, minél kisebb a hozzáadott cukor-, és minél nagyobb a gyümölcstartalma.
- ▲ Mértékletesség érvényesüljön az alkoholfogyasztásban. Az alkohol fokozza az izzadást, és éppen úgy, mint a koffein, többször annyi vízmennyiséget von ki a szervezetből, mint amennyi a felvett mennyiség volt, és ettől még szomjasabbnak érezzük magunkat.
- ▲ Az ideális hőmérsékletű ital szobahőmérsékletű, még nyáron, nagy melegben is. A hideg folyadék összehúzza a gyomorban az ereket, lassítja a gyomorműködést.
- ▲ Minél nagyobb a hőség, annál alacsonyabb szénhidrát-tartalmú italt fogyasszunk.
- ▲ A kor előrehaladtával szomjúságérzése csökkenhet az agyi szomjúságkeltő központ

működésének lassulása miatt, ezért az idősök hajlamosak rá, hogy keveset, kevesebbet igyanak. Nagy melegben emlékeztessük őket a rendszeres folyadék pótlására.

- ▲ Nagyobb odafigyelést igényelnek kánikula esetén a gyermekek is. Folyadékháztartásuk könnyebben felborul, már kisebb folyadékhiányra is érzékenyebben reagálnak, hiszen könnyen belefeledkeznek a játékba, elnyomják a szomjúságérzetet, sokszor eszükbe sem jut az ivás. A meleg ellenére is aktívak, ezzel fokozva az izzadsággal történő folyadékvesztést.
- ▲ A vízháztartást nagymértékben befolyásolja a szervezetbe jutó konyhasó mennyisége.
- ▲ A kismamáknál, főleg az utolsó hónapokban, fokozott a vízvisszatartás, ezért fontos figyelemmel kísérni a vízháztartás változásait. Ha a várandós anyukának nincsenek ödémás tünetei (vizesedés főleg a lábon), nem kell a folyadékfogyasztást korlátozni.
- ▲ A koffein tartalmú italok (kávé, energiałtalok). az idegrendszerre hatnak, növelik az ingerlékenységet, éberséget, a koncentrációt, rövid ideig fokozzák a teljesítményt. (Ez utóbbi egyéneknél más és más, valaki érzékenyebb, valaki kevésbé a fogyasztására.) De közvetlenül a szívre hatva fokozzák az ingerképztést, szaporább lesz a szívritmus. Nagy melegben a szívfrekvencia eleve magasabb, mint a normál érték, tehát ilyenkor ajánlatos kerülni a koffeintartalmú italokat Mellékhatásai még a remegés, álmatlanság, idegesség, továbbá a vízhajtó hatás, ami fokozza a dehidráció veszélyét. Ha valaki mégis úgy dönt, hogy koffeint vesz magához, akkor ügyelnie kell arra, hogy ne legyen kiszáradva, és nagyobb mennyiségű folyadékot igyon, mint egyébként. Ne feledjük számos általunk kedvelt étel és ital tartalmaz koffeint.

Különböző élelmiszerek koffeintartalma:

Élelmiszer	Koffein [mg/100 g]
kávé (eszpresszó)	50–175
csokoládé (főző, ét)	70-80
kávé (amerikai, hosszú)	40-80
energiałtalok	25-80
kakaópor (holland)	78
csokoládé (édes, ét)	62 - 65
csokoládé (tej)	20-30
tea, instant tea	15-20
csokoládészirup	14
kóla, kóla light	10,5 - 13,5
ice tea	2 - 3
koffeinmentes kávé	1,5 - 2

Víz és verejték:

- ▲ Nyáron a melegben, mikor a verejtékkel sok ásványi anyag távozik a szervezetből, érdemes kimondottan nagy ásványi anyag tartalmú vizet inni (akár 1.800mg/l).
- ▲ A nők általában kevésbé izzadnak, mint a férfiak, testméretüknek és gazdaságosabb folyadékháztartásuknak köszönhetően.
- ▲ A verejtékkel veszített folyadékmennyiség felső határa 1–1,5 liter, de nagy melegben, több órás állóképességi sport, pl. futás esetében 2,5 liternél több is lehet.
- ▲ 30 percnél rövidebb időtartamú testmozgásnál nem jelentős mennyiségű a folyadék- és elektrolit veszteség (kivéve extrém körülmények). A kevés mennyiséget is pótolni kell, de ez esetben elegendő a víz, vagy az ásványvíz.
- ▲ Ha fokozottan izzadunk (melegben, sportoláskor), még 2–2,5 liternél is többet szükséges innunk, mert az izzadtsággal nagy mennyiségű folyadék és elektrolit távozik a szervezetből. Az elektrolitok a szervezet számára létfontosságú ásványi sók, mint például a Na, K, Ca, Mg, amelyek segítik az izmokat, azok összehúzódásában és ellazításában, valamint az idegi impulzusok továbbításában, ezért hiányuk kifáradáshoz és izomgörcsökhöz vezethet.

A verejték összetétele:

víz

nátrium (Na) 1200 mg/liter

klór (Cl) 1000 mg/liter

kálium (K) 300 mg/liter

kalcium (Ca) 160 mg/liter

magnézium (Mg) 36 mg/liter

szulfát 25 mg/liter

foszfát 15 mg/liter

bomlástermékek

Italfogyasztási javaslat az egészséges táplálkozásban:

Fogyasztását csökkentse vagy kerülje:	Ami helyette ajánlott:
erősen cukrozott, édes gyümölcsitalok, gyümölcsszörpök, szénsavas kólák	<ul style="list-style-type: none">▲ friss vagy lefagyasztott gyümölcsből készült gyümölcslevek-, italok, turmixok, hozzáadott cukor nélkül, nagy gyümölcstartalommal▲ ásványvíz▲ friss zöldséglevek, zöldség présnedvek
erős kávé	<ul style="list-style-type: none">▲ koffeintartalmú kávé és tea mérsékelt mennyiségben▲ gyümölcstea, gyógytea
alkoholos italok	<ul style="list-style-type: none">▲ alkoholmentes koktélok, turmixok

--	--

A megfelelő folyadékbevitel alapvető fontosságú a jó egészséghez, ezért törekedjünk a kívánatos összetételű és mennyiségű folyadékfogyasztásra, amely mind szellemi, mind fizikai teljesítményünket pozitívan befolyásolja.

*összeállította: Fekete Krisztina, dietetikus, Országos Egészségfejlesztési Intézet, Életmód Osztály
ÁNTSZ Kommunikációs Főosztály*