

Nawodnienie organizmu - dlaczego jest tak ważne?

Odpowiednie nawodnienie jest jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu: uczestniczy w niemal wszystkich procesach metabolicznych, reguluje temperaturę ciała, umożliwia transport składników odżywczych oraz wspomaga usuwanie produktów przemiany materii. Niedostateczna podaż płynów może prowadzić do odwodnienia, które negatywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

Dlaczego warto dbać o odpowiednie nawodnienie?

Woda pełni wiele ważnych funkcji w organizmie. Między innymi:

- uczestniczy w procesach trawienia i wchłaniania składników odżywczych,
- umożliwia transport tlenu i substancji odżywczych do komórek,
- pomaga usuwać produkty przemiany materii przez nerki,
- reguluje temperaturę ciała,
- zapewnia odpowiednie nawilżenie błon śluzowych,
- wpływa na prawidłową pracę mięśni i stawów,
- wspiera koncentrację oraz sprawność psychofizyczną.

Ile płynów należy wypijać?

Zapotrzebowanie na wodę jest indywidualne i zależy od wieku, masy ciała, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia oraz stanu zdrowia.

Zgodnie z zaleceniami, osoby dorosłe powinny spożywać min. **2-2,5 litra płynów dziennie**.

Większa ilość płynów jest potrzebna między innymi podczas:

- upałów,
- intensywnego wysiłku fizycznego,
- gorączki,
- biegunki lub wymiotów,
- ciąży i karmienia piersią.

Co najlepiej pić?

Najlepszym wyborem jest **woda**, która powinna stanowić podstawowe źródło płynów w diecie.

Do codziennego bilansu płynów zaliczają się również:

- niesłodzone herbaty i napary,
- kawa spożywana w umiarkowanych ilościach,
- mleko oraz fermentowane napoje mleczne,
- zupy,
- koktajle przygotowane bez dodatku cukru.

Znaczącym źródłem wody są także warzywa i owoce, szczególnie:

- ogórki,
- pomidory,
- sałata,
- arbuz,
- truskawki,

- cytrusy.

Objawy odwodnienia

Pierwszym sygnałem niedoboru płynów jest uczucie pragnienia. Wraz z narastającym odwodnieniem mogą pojawić się:

- suchość w ustach,
- ciemny, zagęszczony mocz,
- rzadsze oddawanie moczu,
- zmęczenie i osłabienie,
- bóle oraz zawroty głowy,
- pogorszenie koncentracji,
- senność.

Znaczne odwodnienie może stanowić zagrożenie dla zdrowia i wymaga konsultacji z lekarzem.

Kto jest najbardziej narażony na odwodnienie?

Szczególną uwagę na odpowiednią podaż płynów powinny zwrócić:

- osoby starsze,
- dzieci,
- pacjenci po zabiegach operacyjnych,
- osoby z gorączką, biegunką lub wymiotami,
- osoby aktywne fizycznie,
- pacjenci stosujący leki moczopędne,
- osoby z wylonioną stomią.

Praktyczne wskazówki

Aby utrzymać prawidłowe nawodnienie:

- pij wodę regularnie przez cały dzień, nie czekając na uczucie pragnienia,
- miej zawsze przy sobie butelkę z wodą,
- wybieraj wodę zamiast słodzonych napojów,
- zwiększ ilość wypijanych płynów podczas upałów i wysiłku fizycznego,
- codziennie spożywaj warzywa, owoce i zupy,
- kontroluj kolor moczu - jasnożółty zwykle świadczy o prawidłowym nawodnieniu.

Podsumowanie

Regularne picie odpowiedniej ilości płynów jest prostym, ale niezwykle ważnym elementem dbania o zdrowie. Woda wspiera prawidłową pracę wszystkich narządów, poprawia samopoczucie oraz zmniejsza ryzyko odwodnienia. Szczególnie istotne jest to u osób starszych, pacjentów przewlekle chorych oraz osób wracających do zdrowia po hospitalizacji.

Daria Torbowska-Lech
mgr dietetyki, psychodietetyk

Bibliografia

Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., & Charzewska, J. (Red.). (2020). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. (2021). *Talerz zdrowego żywienia*.
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

Narodowy Fundusz Zdrowia. (2022). *Odpowiednie nawodnienie - klucz do dobrego zdrowia*.
<https://diety.nfz.gov.pl/porady/zdrowe-nawyki/odpowiednie-nawodnienie-klucz-do-dobrego-zdrowia>