

# Igyunk! De mit és mennyit?

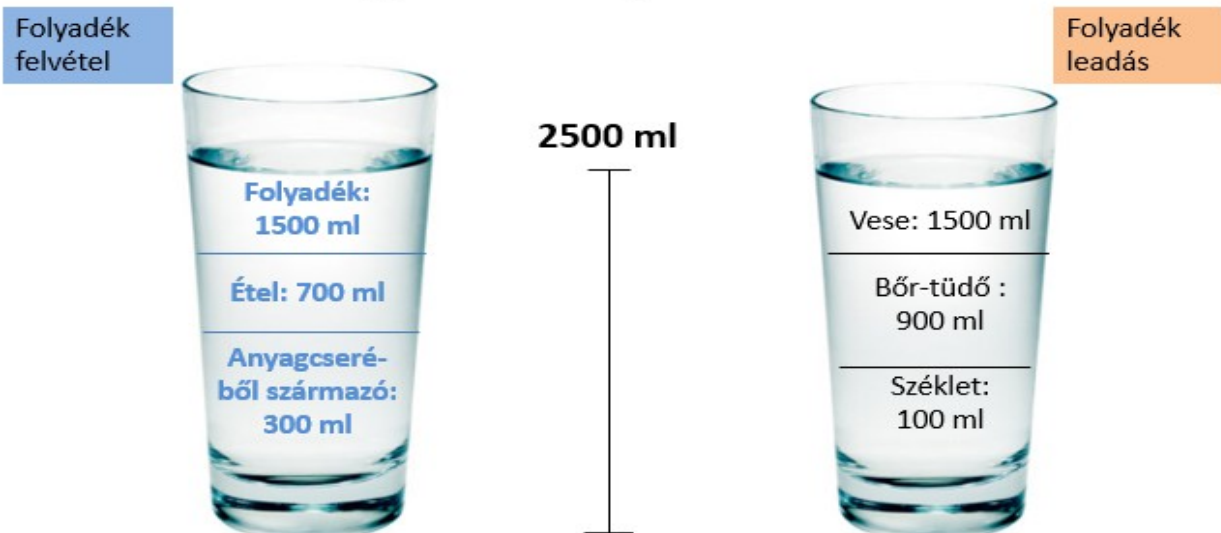
Szervezetünk felépítésében a víznek nagyon fontos szerepe van. Felnőttek esetében a test átlagosan 65%, gyermekeknél 70%, csecsemőknél 75% vizet tartalmaz. Kiemelt jelentőségű a folyadékpótlás, hiszen szervezetünk számára a víz nélkülözhetetlen, mégis azt tapasztalom, hogy nem helyezünk rá elég hangsúlyt.



## Tudtad?

Táplálék nélkül akár 50 napig is kibírjuk, folyadék hiányában viszont mindössze néhány napig élhetünk.

## Megfelelő folyadék bevitel



Kép forrása: [www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

A jelen táplálkozási ajánlások általában átlagos javasolt mennyiségeket fogalmazzak meg: **egy felnőtt embernek naponta kb. 2-3 liter folyadékra van szüksége.** Ezt a mennyiséget folyadékfogyasztással és táplálkozással (levesek, zöldségek, gyümölcsök) tudja fedezni.

Érdemes azonban mindig figyelembe venni az egyéni igényeket is.

### A folyadékbevitelt nagyon sok tényező befolyásolja:

- életkor
- nem
- testtömeg
- étrend
- fizikai aktivitás
- külső hőmérséklet
- esetleges betegségek (pl.: láz, hasmenés, hányás)



- fokozott izzadás

**Ha a szervezetünkbe nem jut elég folyadék, annak számos következménye lehet:**

- fáradékonyság, gyengeség, kimerültség
- koncentrációképesség csökkenése,
- szédülés,
- fejfájás,
- nyugtalanság, zavartság,
- szapora légzés, szívdobogásérzés,
- izomgörcsök,
- a szervezet kiszáradása  
(különösen gyermekeknél és időseknél fokozott a veszély)



### Figyelj!

Ha testtömegünkől 5 %-nyi folyadékot veszünk, akkor a munkaképességünk akár 30 %-kal is csökkenhet.

### Mit igyunk?

Szomjoltásra, folyadékpótlásra a legmegfelelőbb a **tiszta víz**. Ásványvizekből érdemes az alacsony (500 mg/l alatti) ásványianyag-tartalmúakat választani.



Nagyon jó hatásúak a **zöldség és gyümölcslevek**, melyek folyadékon kívül vitaminokat, ásványi anyagokat és rostokat juttatnak a szervezetünkbe. Ezekből érdemes a 100%-ost választani az alacsony gyümölcstartalmú, cukrozott változatok helyett. A 100%-os gyümölcsleveket hígítsuk fele-fele arányban vízzel, így még jobban hozzájárul a megfelelő folyadékkellátottsághoz.

Folyadékpótlásra érdemes még **zöld-, illetve gyümölcssteákat** fogyasztani. Sokak által kedvelt formája ez a folyadékpótlásnak, különösen télen. Tapasztalataim szerint, akik a vizet nem „szeretik” azok a gyümölcssteákat szívesen fogyasztják. Ezek azért is jók, mert édesítés nélkül is finomak.

A cukros, szénsavas üdítőket lehetőleg kerüljük és erős fekete teát és kávékat is mértékkel fogyasszunk.

1-2 csésze kávé elfogyasztása még nem káros az egészségre, de napi 3-4 csésze fekete kávé már álmatlanságot, nyugtalanságot, súlyos esetben szívartéri nyomást, kézremegést idézhet elő.

A szervezet hozzászokhat és hiányában elvonási tünetek jelentkezhetnek, pl. ingerlékenység, fejfájás, hányinger. Hasonló a helyzet a mostanában "divatos" energiitalokkal is.

## **Sportolók figyelmébe**

A sportolás előtti és utáni megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás növeli a sportolás intenzitását és a teljesítményt.

Az izotóniás italokat (más néven sportitalokat) általában sportolók fogyasztják az edzések előtt, alatt, illetve a testmozgás végeztével. Azért, hogy a szervezetünkben verejtékezéssel eltávozott vizet és ásványi anyagokat (elektrolitokat) pótolják, egyúttal pedig energiával töltsék fel a kiürült raktárakat.

A cél a só- és energiapótlás.

Az izotóniás ital neve arra utal, hogy a testünk sejtjeinek ásványi anyag-összetételével megegyező mennyiségben tartalmazza az elektrolitokat – ezek, többek között, a nátrium, a klór, a magnézium és a kálium.

Ezen kívül egyszerű szénhidrátot (cukrot) is tartalmaznak, amely az italok édesítésén kívül, komoly szerepet játszik a szervezet energia hiányának pótlásában. Ezek a szénhidrátok általában gyorsan felszívódóak, mint például a glükóz, fruktóz, szacharóz. A szénhidráttartalom kivédi az izmok glikogén tartalmának csökkenését, fenntartja a teljesítményt.

**Sportolás során** elengedhetetlen a szervezet folyadék egyensúlyának megtartása. Edzések előtt 2-3 órával 4-6 dl, edzés alatt 15-20 percenként 1,5-3,5 dl folyadék elfogyasztása javasolt. Természetesen ezek az ajánlások változhatnak a sportolás fajtájától és intenzitásától függően. Edzést követően pedig javasolt a súlyvesztés 150%-át folyadékkal pótolni. A verejtékezés mértéke és annak ásványi anyag-tartalma személyenként változik. Könnyebb fizikai aktivitás esetén kisebb az elektrolitvesztés, mint a hosszú távon végzett intenzív edzések során. Jelentős befolyásoló tényező emellett a hőmérséklet (téli hideg, nyári meleg) és a magas páratartalom.

Forrás: ÉletfaMód klub / Életfa Program

Ha bármilyen észrevétel, kérdés felmerül örömmel várom a visszajelzést az alábbi elérhetőségeken.

### **Tóthné Cserhalmi Mariann**

Életvezetési és Minősített Egészségterv

Tanácsadó, Tata

Életfa Program

Telefon : 20/549-15-99

E-mail: [cserhalmimaya@gmail.com](mailto:cserhalmimaya@gmail.com)