

## Jak zadbać o odpowiednie nawodnienie?



W zbliżające się upały należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednie nawodnienie, zwłaszcza osób w starszym wieku.

Bez udziału wody nie istniałoby życie, a sama woda pełni w organizmie człowieka wiele ważnych funkcji:

1. Stanowi strukturę komórek i tkanek;
2. Jest niezbędna w procesie trawienia do wytwarzania śliny, soków i enzymów trawiennych, a także żółci;
3. Stanowi środek transportu dla składników odżywczych, enzymów, hormonów, tlenu;
4. Umożliwia prawidłową ruchliwość stawów, jako składnik mazi stawowej;
5. Pełni funkcję ochronną, między innymi dla gałki ocznej, płynu mózgowo-rdzeniowego;
6. Umożliwia utrzymanie stałej temperatury ciała.

Nieodpowiednie nawodnienie stanowi szczególne zagrożenie dla osób starszych, ponieważ wraz z wiekiem spada aktywność obszaru mózgu odpowiadającego za odczuwanie pragnienia. Prowadzi to zazwyczaj do odwodnienia hipertonicznego wywołanego zbyt małą ilością spożywanych płynów. Dodatkowo postępujące z wiekiem pogorszenie wydolności narządów powoduje, iż nawet niewielka utrata wody może zapoczątkować procesy chorobowe.

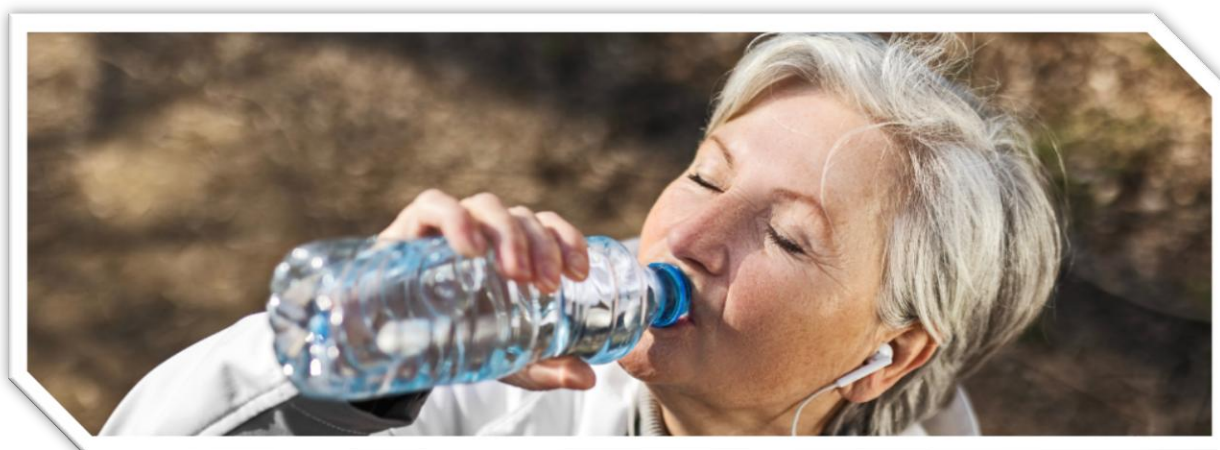
### **Objawy odwodnienia u osób starszych:**

1. Mniej oddawanego moczu, ciemniejszy kolor moczu o bardziej intensywnym zapachu;
2. Suchość w ustach, spierzchnięte usta, lepki język;
3. Osłabienie, senność, apatia, mniejsza chęć do wstawania/chodzenia;
4. Zawroty głowy, chwiejność, większe ryzyko upadku (zwłaszcza przy wstawaniu);
5. Splątanie, dezorientacja, nagłe pogorszenie pamięci, drażliwość (często mylone z demencją), ból głowy, uczucie pustki w głowie;
6. Przyspieszone tętno, czasem spadki ciśnienia przy pionizacji;
7. Zaparcia.

Osoba starsza powinna osiągać zawartość wody w organizmie na poziomie 50%, dlatego warto zaobserwować, jak wygląda nasz bilans wodny w ciągu całego dnia. Na bilans składają się płyny, które tracimy wraz z moczem, kałem, przez skórę oraz podczas oddychania oraz te, które spożywamy wraz z pożywieniem i napojami. Ustalenie uniwersalnej normy jest niezwykle trudne, dlatego średnie zapotrzebowanie na wodę można wyliczyć mnożąc 1 kg masy ciała przez 30 – 35 ml, jednak dzienne spożycie nie powinno być mniejsze niż 1500 ml.

U seniorów należy dokładniej obliczać ilości wypijanych płynów w ciągu dnia, ze względu na większe ryzyko odwodnienia. Najlepiej jest zastosować wzór:

*Pierwsze 10 kg x 100 ml + kolejne 10 kg x 50 ml + pozostałe kilogramy x 15 ml*



Do bilansów płynów nie należy jednak wliczać kawy, mocnej herbaty oraz alkoholu, które przez właściwości moczopędne działają odwadniająco.

### **Jak dobrze się nawadniać:**

1. pić małe porcje płynów, ale często – np. kilka łyków co 20 minut
2. wybierać napoje lubiane przez daną osobę: wodę, herbaty ziołowe, lekkie kompoty, mleko, zupy
3. wykorzystywać produkty bogate w wodę: owoce (arbuz, pomarańcze), ogórki, pomidory, jogurty, kisiele
4. utrzymywać stały rytm: szklanka po przebudzeniu, do każdego posiłku i między posiłkami
5. dbać o wygodę – butelka lub kubek zawsze pod ręką

**Dobrym źródłem wody będą również owoce zawierające 87% wody i więcej:**

- Arbuz – aż 92% wody;
- Truskawki, grejpfrut – 91% wody;
- Melon – 90% wody;
- Brzoskwinie, papaja, jeżyny – około 89% wody;
- Ananas, maliny i pomarańcze zamykają tę stawkę z wynikiem 87% wody;



**Dobrym źródłem wody są również warzywa zawierające 95% wody lub więcej:**

- Ogórek – zawiera aż 96% wody, co czyni go najbardziej nawadniającym warzywem na świecie;
- Seler naciowy – składa się w 96% z wody i dostarcza mnóstwo oczyszczających minerałów;
- Sałaty – 95% wody;
- Cukinia – zawiera około 95% wody (szczególnie jedzona na surowo lub krótko duszona);
- Rzodkiewka – składa się w 95% z wody, mimo swojej chrupkości i ostrego smaku;
- Pomidor – zawiera około 95% wody i jest bogaty w nawadniający potas oraz likopen.

**Jeżeli picie czystej wody jest nudne, można dodać do niej świeżych owoców lub warzyw, np.:**

- mrożonych truskawek zamiast lodu,
- kroplę zagęszczonego soku z wiśni czy granatu,
- plaster ogórka,
- wiórka imbiru,
- laskę cynamonu,
- liście mięty, melisy,
- plasterki mandarynki z bazylią lub mrożone jeżyny z szalwią.



**Mgr Małgorzata Jędrzejowska**  
Dietetyk kliniczny, Neurodietetyk

Sanatoria Dolnośląskie sp. z o.o.



ul. Parkowa 3, 58-351 Sokołowsko



NIP 886-10-10-961



tel. +48 74 845 82 40



sekretariat@sanatoria-dolnoslaskie.pl



www.sanatoria-dolnoslaskie.pl