pacjent.gov.pl

Woda – pytania i odpowiedzi

Data aktualizacji
2024-06-04

Najwięcej wody tracisz podczas intensywnego wysiłku fizycznego przy pracy lub sporcie, zwłaszcza w podwyższonej temperaturze powietrza. Utrata wody powyżej 15 procent masy ciała może prowadzić do śmierci. Bez wody jesteś w stanie przeżyć zaledwie kilka dni.

Dlaczego potrzebujemy wody?

Wszystkie nasze organy składają się z wody. Dzięki niej prawidłowo przebiegają wszystkie funkcje organizmu: biologiczne, fizjologiczne i chemiczne. Potrzebujesz wody, by:

- zapobiegać odwodnieniu organizmu
- pozbyć się szkodliwych produktów przemiany materii czy procesów trawienia i innych toksyn
- regulować temperaturę ciała
- transportować tlen, składniki odżywcze i inne ważne substancje do wszystkich komórek ciała
- utrzymywać prawidłowe ciśnienie i objętość krwi
- zapewnić prawidłową perystaltykę przewodu pokarmowego w przypadku zaparcia czy zespołu jelita drażliwego
- zapewnić funkcjonowanie mózgu, wspomagać pamięć i koncentrację
- wspierać proces leczenia w chorobach przebiegających z gorączką, a także w biegunkach o różnej etiologii – bakteryjnej czy wirusowej
- mieć jędrną, nawilżoną i gładką skórę.

Ile wody potrzebujemy?

Zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu czynników. Zdrowy, dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów wody – w zależności od płci, temperatury otoczenia i aktywności fizycznej. A w czasie intensywnego wysiłku i upałów nawet do 4–5 litrów na dobę.

> **1,5 litra wody to 6 pełnych szklanek.**
> **2 litry wody to 8 pełnych szklanek.**
> **4 litry wody to 16 pełnych szklanek.**
> **5 litrów wody to 20 pełnych szklanek.**

Kiedy potrzebujemy więcej wody

Zwiększ ilość wypijanej wody podczas:

- wysokich temperatur
- aktywności fizycznej – ćwiczeń lub pracy
- choroby, zwłaszcza gdy towarzyszy jej gorączka

- biegunki czy wymiotów.

Czy możemy zgromadzić zapas wody?

Nie. Nasz organizm nie może gromadzić zapasów wody, w przeciwieństwie do tłuszczu, węglowodanów i białek.

Jak pić wodę?

Pij wodę regularnie w ciągu całego dnia, w małych porcjach. Nawet wtedy, gdy nie czujesz pragnienia. Rób to często i powoli, ale małymi łykami.

Co oprócz wody?

Dostarczaj organizmowi płyny:

- w formie płynnej – to głównie woda, ale też wszelkiego rodzaju inne napoje, jak:
    - naturalne soki owocowe i warzywne
    - napoje mleczne (jeśli nie ma zdrowotnych przeciwskazań), np. niskotłuszczowe produkty mleczne fermentowane (kefiry, jogurty, zsiadłe mleko)
    - niesłodzony, lekki napar z zielonej lub czarnej herbaty lub naturalnej owocowej czy ziołowej (rumianek, mięta itp.)
- z pokarmami stałymi – zawartość wody jest różna w różnych produktach spożywczych, najwięcej wody jest w owocach i warzywach.

Najlepiej pij wodę i inne napoje o temperaturze pokojowej. Ale przy wysokiej temperaturze sięgaj też po płyny chłodniejsze.

> **Woda to zawsze lepszy wybór niż napoje słodzone cukrem! Unikaj ich, ponieważ zwiększają ryzyko stanów zapalnych, otyłości, cukrzycy typu 2 i próchnicy zębów. Woda nie generuje takiego ryzyka.**

Kto szczególnie powinien pamiętać o piciu wody

Woda to niezbędny składnik odżywczy w diecie każdego człowieka. Dlatego każdy powinien wyrobić sobie zdrowy nawyk jej picia. Ale są grupy, którym należy przypominać o piciu lub podawać napoje:

- niemowlęta i małe dzieci – są narażone na biegunkę i wymioty, dlatego też częściej niż inne grupy wiekowe mogą się odwodnić
- osoby starsze – nie odczuwają już pragnienia w takim samym stopniu, jak wtedy, gdy byli młodsi, dlatego przyjmują zbyt mało płynów; jednocześnie często są na lekach moczopędnych, które mogą powodować utratę płynów.

Jakie są objawy odwodnienia

Odwodnienie pojawia się, gdy wydalamy więcej wody z organizmu niż przyjmujemy przez picie. Początkowo odwodnienie organizmu przebiega bezobjawowo, ale w miarę zwiększania się ubytku wody pojawiają się liczne symptomy. Przy utracie płynów:

- powyżej 1 proc. masy ciała – pojawiają się mniejsza wydolność fizyczna, pogorszenie

termoregulacji i apetytu

- 2 proc. masy ciała – pojawiają się silne pragnienie i ubytek kilogramów
- 2–4 proc. masy ciała – pojawiają się suchość w ustach, ból i zawroty głowy, osłabienie, niedociśnienie, omdlenia, niewielkie ilości moczu o ciemnym zabarwieniu, suchy język, trudności w mówieniu, zapadnięta twarz, utrata sił, zaparcia
- 5–8 proc. masy ciała – pojawiają się zaburzenia koncentracji, bóle głowy, drażliwość, nadmierna senność, wzrost temperatury ciała, przyspieszenie oddechu, uczucie mrowienia, drętwienie
- 10–15 proc. masy ciała – pojawiają się drgawki, zaburzenia świadomości, utrata przytomności, obrzęk języka

Jakie są skutki odwodnienia?

Odwodnienie może prowadzić do poważnych zaburzeń:

- infekcji dróg moczowych i kamicy nerkowej
- zaburzeń pracy układu naczyniowo-sercowego
- zaburzeń pracy układu oddechowego
- utraty przytomności
- udaru
- zaparć i zatruć.

> **Utrata wody powyżej 15 proc. masy ciała to stan krytyczny, który prowadzi do stałych uszkodzeń organizmu, a nawet do śmierci.**

Przeczytaj także

Pij więcej wody

Nasze ciało składa się w około 70 procentach z wody, którą szybko tracimy szczególnie latem. Jak zatem dbać o odpowiednie nawodnienie i dlaczego jest to tak ważne?

Zdrowe żywienie całej rodziny

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i dobrze zbilansować wspólny jadłospis? Skorzystaj z rodzinnego planu żywieniowego

Woda dla seniora

Po 60 roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Opiekunowie osób starszych również powinni na to zwracać uwagę, bo odwodnienie szkodzi zdrowiu