pacjent.gov.pl

# Woda to życie

Data aktualizacji
2024-07-18

Twoje ciało składa się w około 70 proc. z wody. Przez cały dzień ją tracisz: w trakcie oddychania, poprzez oddawanie moczu oraz z potem.

Latem zapotrzebowanie na płyny jest większe. Wypijaj dodatkową szklankę wody na każdy stopień powyżej 37 stopni Celsjusza. Podczas upałów uzupełniaj również niedobory sodu i potasu, a więc jedz sałatki, sól pomidory itp.

Woda jest w owocach, sokach, herbacie, zupach. Ale niektóre płyny, jak kawa i piwo, są moczopędne. Oznacza to, że zwiększają wydalanie wody wraz z moczem. Piwo to nie napój, nie tylko jest moczopędne, ale zawiera też szkodliwy alkohol etylowy. Napoje słodzone wywołują pragnienie, wpływają na tycie i zaburzenia działania insuliny.

Postaw koło siebie szklankę wody lub zimną zieloną herbatę z cytryną i pij małym łykami co chwilę.

## Czym Ci grozi odwodnienie

Kiedy czujesz pragnienie, to już jest skutek odwodnienia.

Odwodnienie jest szkodliwe: zmniejsza się wydolność fizyczna, Twój organizm gorzej reguluje swoją temperaturę, nie masz apetytu. Im większe odwodnienie, tym większe ryzyko dla Twojego samopoczucia i stanu zdrowia.

Jeśli na skutek odwodnienia stracisz 5–8 proc. Twojej wagi, grożą Ci zaburzenia koncentracji, bóle głowy, drażliwość, senność, wzrost temperatury ciała, przyspieszenie oddechu. Obciążasz nerki. Odwodnienie powyżej 20 proc. masy ciała może prowadzić do stałych uszkodzeń organizmu, a nawet śmierci.

> **Odwodnienie jest szczególnie niebezpieczne dla osób starszych. Po pierwsze dlatego, że z wiekiem masz coraz mniejsze zapasy wody w organizmie. Po drugie nie odczuwasz pragnienia tak silnie jak młodsze osoby. Dlatego musisz szczególnie pamiętać o piciu płynów i robić to, nawet gdy nie czujesz takiej potrzeby.**

Szczególnie narażone na odwodnienie są te osoby starsze, które:

- mają zaburzenia połykania, w efekcie np. udaru mózgu, choroby Parkinsona, demencji
- cierpią na otyłość
- mają więcej niż 85 lat
- są długotrwale leżące
- mają problem z biegunkami, wymiotami
- nadmiernie się pocą
- ograniczają picie płynów w obawie przed nietrzymaniem moczu
- cierpią na choroby przewlekłe (np. choroby nerek).

## Ile trzeba wypić wody

Dziennie:

- mężczyźni – 2,5 litra wody, czyli 10 pełnych szklanek
- kobiety – 2 litry wody, czyli 8 pełnych szklanek.

Jednak indywidualne zapotrzebowanie zależy nie tylko od płci, ale także wieku, wagi, temperatury otoczenia i aktywności fizycznej. W czasie intensywnego wysiłku i upałów należy pić nawet do 4–5 litrów na dobę.

## Jak korzystać z licznika wody w mojeIKP

Ustaw dzienne zapotrzebowanie na wodę (dzienny cel) i przypomnienie o piciu wody:

- zaloguj się do mojeIKP w swoim telefonie
- wejdź do zakładki „Profilaktyka” i wybierz „Dieta i nawodnienie”
- wybierz „Licznik wody”
- kliknij na „Oblicz swój dzienny cel”
- wskaż, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną i podaj swoją wagę
- jeśli to Cię dotyczy, zaznacz:
    - jestem w ciąży – system doliczy Ci 300 ml wody
    - karmię piersią – system doliczy Ci 700 ml wody
- ustaw godziny swojego wstawania i zasypiania – od tego zależy, co ile czasu pokaże Ci się powiadomienie
- zaznacz zgodę na otrzymywanie przypomnień, jeżeli chcesz je otrzymywać
- zapisz.

> **Jeśli ćwiczysz, dodaj 15 ml wody na 1 kg ciała na 1 h aktywności dziennie.**

Możesz też wpisywać ilość wypijanej wody. Kiedy wypijesz jakiś płyn, dodaj go do Twojej listy. System podpowie Ci rodzaj napoju i pokaże, w jakim procencie realizujesz swój dzienny cel.

Ilość wypitej wody zobaczysz na wykresie dziennym lub tygodniowym.

## Przeczytaj też

### 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

### 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?

## Woda – pytania i odpowiedzi

Ciało dorosłej osoby składa się w 60 proc. z wody. Tracimy ją m.in. w trakcie oddychania czy pocenia się. Dlatego tak ważne jest, abyśmy uzupełniali jej zapas