pacjent.gov.pl

Woda dla seniora

Data aktualizacji
2024-10-07

Seniorzy to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia organizmu. Należy pamiętać, że całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się wraz upływem lat o około 15 procent.

Człowiek traci wodę z organizmu w trakcie oddychania, poprzez oddawanie moczu oraz z potem. Latem zapotrzebowanie na płyny wzrasta razem ze wzrostem temperatury. Należy wypijać dodatkową szklankę wody na każdy stopień powyżej 37 st. C. Podczas upałów należy uzupełniać również niedobory sodu i potasu.

Komu grozi odwodnienie

Szczególnie narażone na odwodnienie są osoby starsze, które:

- mają zaburzenia połykania, w efekcie np. udaru mózgu, choroby Parkinsona, demencji
- cierpią na otyłość
- są powyżej 85 roku życia
- 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).

W grupie wiekowej powyżej 60 roku życia najczęstszą przyczyną odwodnienia jest niedostateczne spożycie płynów. Osoby starsze nie odczuwają pragnienia tak silnie, jak młodsze, co powoduje, że piją mniej.

W starszym wieku nerki mają zmniejszoną zdolność do zagęszczania moczu i zatrzymywania wody. Jeśli nie dostarczasz regularnie wody do organizmu, pojawienie się uczucia pragnienia może być już objawem wczesnej fazy łagodnego odwodnienia.

Ile trzeba wypić wody

Dziennie:

- dla mężczyzn 2,5 litra wody, czyli 10 pełnych szklanek
- dla kobiet 2 litry wody, czyli 8 pełnych szklanek.

Jak dbać o seniora

Dokładnie obserwuj zachowanie osób starszych, aby jak najszybciej rozpoznać wczesne objawy odwodnienia. Początkowo odwodnienie organizmu przebiega bezobjawowo, ale w miarę zwiększania się ubytku wody pojawiają się liczne symptomy. Objawy odwodnienia mogą wystąpić już przy utracie płynów powyżej 1 proc. masy ciała – zmniejsza się wydolność fizyczna, następuje pogorszenie

termoregulacji i apetytu. Niedobór wody wynoszący 5–8 proc. masy ciała prowadzi do dalszych zaburzeń wydolności fizycznej i psychicznej (m.in. zaburzeń koncentracji, bólów głowy, drażliwości, senności, wzrostu temperatury ciała, przyspieszenia oddechu).

Odwodnienie powyżej 20 proc. masy ciała może prowadzić do stałych uszkodzeń organizmu, a nawet do śmierci.

Jak zapobiegać odwodnieniu

- Pij regularnie płyny przez cały dzień, nawet gdy nie czujesz pragnienia. Rób to często i powoli, ale małymi łykami. Wypij 1–2 szklanki wody po przebudzeniu, 1 szklankę przed wieczorną kąpielą lub prysznicem, 1 szklankę przed zaśnięciem. Trzymaj napełnioną szklankę z wodą w zasięgu ręki i oka. Jeśli masz problem z nietrzymaniem moczu, wypij więcej płynów w ciągu dnia, kiedy jesteś w domu, i zmniejsz ich ilość bezpośrednio przed snem.
- Pij wodę podczas zwiększonej aktywności fizycznej tj. spacery, prace ogrodnicze, zabawa z wnukami. Wychodząc z domu, zawsze zabieraj ze sobą małą butelkę z wodą.
- Zapewnij sobie odpowiednią ilość płynów w diecie, jedz warzywa i owoce, sięgaj, jeśli nie ma zdrowotnych przeciwskazań, po produkty mleczne.
- Pamiętaj, nie popijaj żadnych leków napojami typu: kawa, herbata, soki cytrusowe! Mogą wchodzić w szkodliwe interakcje z lekami – zwiększać lub zmniejszać ich działanie. Co nie znaczy, że nie możesz ich pić w ogóle.

Poza wodą można pić także:

- niesłodzony, lekki napar zielonej lub czarnej herbaty lub naturalnej owocowej czy ziołowej (rumianek, mięta itp.)
- naturalne soki owocowe i warzywne
- napoje mleczne (jeśli są dobrze tolerowane) – najbardziej polecane w diecie osób starszych są niskotłuszczowe produkty mleczne fermentowane takie jak kefiry, jogurty, zsiadłe mleko.

Woda gazowana polecana jest tylko osobom, którym nie drażni przewodu pokarmowego.

Czego należy unikać

- Wykluczyć napoje alkoholowe.
- Ograniczyć mocną kawę i mocną herbatę oraz napoje o wysokiej zawartości białka (szczególnie w dużych ilościach), ponieważ mogą mieć działanie moczopędne.
- Unikać napojów gazowanych, ponieważ pochodzący z nich dwutlenek węgla, poprzez drażnienie zakończeń nerwowych w ścianie żołądka, hamuje uczucie pragnienia.

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- **Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**
- **Magazyn „Ze zdrowiem”**

Źródła

Leczenie odwodnienia, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej,

Warszawa 2017

Jakie płyny powinien wybierać senior?, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Pić czy nie pić - oto jest pytanie! , mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji

Żywieniowej, Warszawa 2017

Czynniki ryzyka odwodnienia, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji

Żywieniowej, Warszawa 2017

Objawy odwodnienia, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej,

Warszawa 2017

Płyny, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, mgr inż. Paula Nagel, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej,

Warszawa 2017

Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, J. Gawęcki (red. nauk.), Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2012

Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, 2018