

Folyadékfogyasztás nyáron



Itt a nyár és a kánikula, ebben az időszakban különösen ügyelni kell a folyadékbevitelre. Amíg tápanyagok nélkül hetekig, akár hónapokig is élhetünk, víz nélkül igencsak rövid ideig tudunk életben maradni, ugyanis naponta egy felnőtt ember kb. 2,5 liter folyadékot veszít, párologtatással (izzadás, lehelet), vizelettel és széklettel.

A napi átlagos folyadékigény (ami egyénenként eltérő lehet):

- nők 2 l/nap
- férfiak 2,5 l/nap

A folyadékigényt számos dolog növelheti:

- nagyobb kalóriatartalmú étkezés
- nagyobb konyhasófogyasztás
- sport vagy fizikai munka

- hányás, hasmenés, láz stb.

Nyáron pedig azért kell több folyadékot fogyasztani, mert a nagy melegben fokozódik a bőrön keresztül történő párologtatás (izzadás), ami jelentősen megnövelheti a folyadékigényt. A kiszáradást úgy előzhetjük meg, hogy nem tartózkodunk tűző napon, és a legforróbb órákban kerüljük a nehezebb fizikai munkát.

A fejfájás, a szédülés, a szájnyálkahártya kiszáradása (cserepes száj), a sötétebb színű, besűrűsödött vizelet és a székrekedés is utalhat arra, hogy a szervezetnek több folyadékra lenne szüksége. Érdemes ügyelni arra is, hogy nyáron kevésbé ajánlottak – hiába azt kívánjuk inkább - a túlhűtött és az alkoholos italok.

Bár a cukorbetegnek mérsékelt mennyiségben ajánlott a tej, a 100 %-os gyümölcslevek és az alkoholos italok (pl. 1 üvegsör) fogyasztása, az imént említettek energia és szénhidrát-tartalma beleszámolandó a napi mennyiségbe. A javasolt napi 140-200 g szénhidrát mennyiség esetén a szénhidrát-tartalmú italok (tej, 100%-os gyümölcslé, sör) az ennyivalóktól veszik el a helyet. Egyes alkoholmentes sörök akár 8 g szénhidrátot is tartalmazhatnak deciliterenként.

A folyadékmennyiségbe hivatalosan beszámítható: a leves, kávé, tea, és a lédús gyümölcs. Cukorbetegnek (és fogyni vágyóknak) viszont elsősorban inkább energiamentes folyadékokban érdemes gondolkodni: víz, ásványvíz, cukormentes teák, limonádé, esetleg ízesített – cukormentes – ásványvizek, light üdítők.

A lédús gyümölcsök csak napi 50 g szénhidrát mennyiségben, 2-3 alkalomra elosztva fogyaszthatók. Ezek viszont több vitamint, ásványi anyagot és rostot tartalmaznak, mint a 100%-os gyümölcslevek, melyeknek a szénhidrát-tartalma – gyümölcscukor tartalmuk miatt – beleszámítandó ebbe az 50 grammba.

Nagyon meleg környezetben, izzadással járó folyadékvesztés esetén, a kiválasztott **ásványi anyagok pótlásáról is kell gondoskodni**. A folyadékok hozzájárulnak az ásványi anyagok és a nyomelemek ellátásához is. Végül pedig figyeljünk oda az érettebb korosztály folyadékbevitelére is (szülők, nagyszülők), mert érettebb korban nem jelentkezik a szomjúságérzet!