

Dlaczego tak ważne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia?

Katarzyna Szmaja

Coloplast®
Professional

Nawodnienie organizmu jest nierozłącznym elementem zbilansowanej diety. Regularne picie wody, bo to ona jest najlepszym sposobem na prawidłowe nawodnienie organizmu, zapewnia utrzymanie prawidłowej gospodarki wodno-elektrolitowej, dotlenienie i odżywienie wszystkich tkanek.



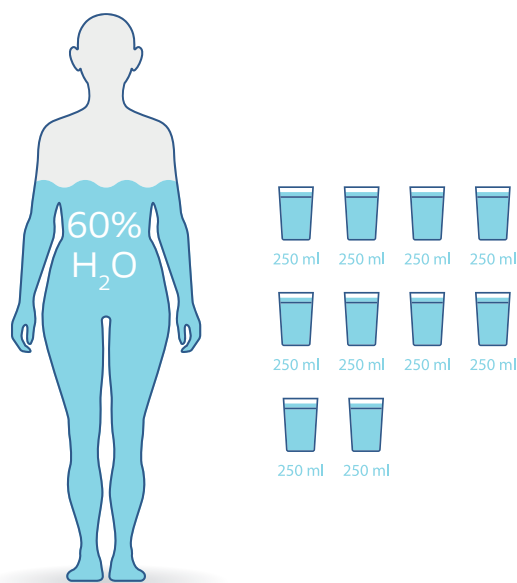
Spożywanie odpowiednich ilości wody warunkuje prawidłowe nawodnienie organizmu. U dorosłego człowieka zawartość wody w organizmie wynosi około 60% masy ciała. O wyższym poziomie nawodnienia organizmu możemy mówić w przypadku dzieci i osób młodych, mniej wody zawiera ciało osób starszych i pacjentów z otyłością. Nawodnienie organizmu zależy też od płci – większy poziom nawodnienia występuje u mężczyzn a mniejszy u kobiet.

Woda w ustroju odgrywa ważną rolę, z punktu widzenia utrzymania funkcji życiowych.

Rola wody w nawodnieniu organizmu:

- jest składnikiem wszystkich tkanek i komórek
- jest obecna we wszystkich płynach ustrojowych, a przede wszystkim płynie mózgowo-rdzeniowym, szpiku kostnym i osoczu krwi
- w dużej ilości występuje w moczu, pocie, łzach, ślinie, soku żołądkowym, soku

- trzustkowym, soku jelitowym oraz żółci
- prawidłowe nawodnienie odpowiada za równowagę wodno-elektrolitową i kwasowo-zasadową
- bierze udział w procesie termoregulacji (pocenie się)
- prawidłowe nawodnienie organizmu odpowiada za optymalną gęstość krwi
- bierze udział w procesach przemiany materii
- prawidłowe nawodnienie umożliwia właściwe trawienie pokarmów i wchłanianie składników odżywczych
- z pomocą wody usuwane są z organizmu zbędne produkty przemiany materii i toksyny
- umożliwia tworzenie się masy kałowej, dlatego odpowiednie nawodnienie reguluje rytm wypróżnień.



Przeciętne zapotrzebowanie na płyny u zdrowej dorosłej osoby wynosi od 2 do 2,5 litra na dobę.

Prawidłowe nawodnienie organizmu wynika z zapotrzebowania, które może zmieniać się w zależności od temperatury otoczenia,

aktywności fizycznej, masy ciała, płci.
Podczas upałów, wzmożonego wysiłku fizycznego, uprawiania sportu zapotrzebowanie to wzrasta do 3-4 litrów na dobę.
Warto wspomnieć, że zwiększone ilości wody należy przyjmować podczas infekcji, której towarzyszy wysoka gorączka i zwiększają się procesy termoregulacji związane z poceniem. Do utraty wody dochodzi również podczas zatruc pokarmowych, z biegunką i wymiotami. Zwiększoną ilość wody należy spożywać również podczas infekcji dolnych dróg moczowych. Organizm ludzki nie potrafi gromadzić „zapasów” wody, dlatego konieczne jest jej regularne przyjmowanie w ciągu dnia.

Co to oznacza w praktyce?

Przyjmując regularnie płyny wpływamy na ogólny dobrostan, jednak szczególną uwagę chciałabym zwrócić na pracę układu moczowego.

Układ moczowy składa się z dwóch oddzielnych i zależnych od siebie części:

- górnych dróg moczowych – nerek i moczowodów
- dolnych dróg moczowych – pęcherza i cewki moczowej

Nerki są odpowiedzialne za oczyszczanie krwi z produktów przemiany materii. W sposób ciągły produkują ponad 0,5 ml moczu na kg masy ciała na godzinę (30 ml na godzinę w przypadku osoby ważącej 60 kg). Mocz sływa do systemu zbiorczego, czyli pęcherza moczowego. U osób z problem gromadzenia i wydalania moczu regularne przyjmowanie płynów przynosi wymierne korzyści w zwiększeniu kontroli nad tymi procesami.

Regularne przyjmowanie płynów w ciągu dnia oznacza wypijanie szklanki wody o objętości 250-300 ml na porcję 7-8 razy dziennie, w odstępach 2 godzinnych, przez cały dzień, przy czym ostatnią porcję należy spożyć na 2 godziny przed snem aby nie przepętniać pęcherza w nocy. Regularne przyjmowanie płynów zapewnia regularne napętnianie pęcherza moczem, co w efekcie pozwala na lepszą kontrolę wydalania – opróżniania pęcherza.

Piśmiennictwo

1. Ciborowska Helena; Rudnicka Anna: Dietetyka Żywnie zdrowego i chorego człowieka. Red. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2017
2. Chapple Ch.R., MacDiarmid A.P., Palel A.: Urodynamiczne To proste Red. Praisner A. Wrocław: Elsevier Urban&Partner, 2010



Katarzyna Szmaja

Magister pielęgniarstwa. Specjalista pielęgniarstwa pediatrycznego. Pielęgniarka specjalizująca się w urodynamice i uroterapii.

Praca: Klinika Chorób Nerek i Nadciśnienia Dzieci i Młodzieży Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku.