

Jestem tym co piję-dlaczego woda jest niezbędna dla zdrowia?

A. Jarosz

Woda

- głównym składnikiem ciała i podstawowym składnikiem pożywienia
- stanowi 50-80 % masy ciała
- zasoby wodne organizmu muszą być stale uzupełniane /organizm potrzebuje wody do pełnienia swych podstawowych funkcji/
- woda nie jest zaliczana do składników odżywczych, ale jest składnikiem pożywienia

Rola wody

- jest składnikiem tkanek i płynów ustrojowych
- transportuje w organizmie tlen, składniki odżywcze i inne ważne substancje, które się w niej rozpuszczają
- jest niezbędna do regulacji m.in.: ciepłoty ciała, wydalania produktów przemiany materii czy procesów trawienia- ułatwia spożywanie, trawienie i wykorzystanie pożywienia
- pełni funkcję ochronną dla mózgu, gałki ocznej, płodu, rdzenia kręgowego

Srednie zapotrzebowanie na wodę zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5l/dobę

Zródło IZZ:

Grupa	Wiek(lata)	Norma spożycia wody(ml/dobę)
niemowlęta	0-0,5	700
	0,5-1	800
dzieci	1-3	1300
	4-6	1700
	7-9	1900
mężczyźni	>19	3700
kobiety	>19	2700

Spożycie wody w ciąży i okresie karmienia

- Wzrost o ok. 300 ml/dobę w ciąży
- Wzrost o ok.600-800 ml dziennie w okresie karmienia piersią
- Woda niskozmineralizowana z niską zawartością sodu, większą magnezu i wapnia

grupa	•wiek	Norma spożycia ml/dobę
ciąża		3000
karmienie		3800

Skutki niedoboru wody

Odwodnienie:

- odwodnienie w granicach 2-3% masy ciała obniża wydolność fizyczną
- niedobór wody sięgający 5-8% masy ciała powoduje dalsze zaburzenia wydolności fizycznej i psychicznej
- utrata wody ustrojowej w ilości około 20% prowadzi do śmierci

Źródła wody

- **wypijane płyny**- wszelkiego rodzaju napoje: soki, woda , herbata itd. Przeciętnie większość ludzi wypija ok. 1,6 l / dobę
- **woda zawarta w pokarmach** – zawartość wody jest różna w różnych produktach
 - w rybach woda stanowi ok. 75% masy, a w rybie wędzonej ok. 47%
 - produkty mięsne, jaja, nabiał zawierają 40-60%
 - kasze, mąki, makarony – 10-15 %
 - najwięcej wody zawierają warzywa i owoce: jadalna część owoców zawiera 75-80%, a melon nawet ok. 90%,
 - owoce suszone tylko 12-16%
 - jedynie w smalcu, cukrze, olejach nie ma wody
 - produkty spożywcze przeciętnie dostarczają ok 1 l wody

Własna produkcja wody

- **woda metaboliczna**- powstaje w wyniku przemian metabolicznych: białek, tłuszczów i węglowodanów
- u osób zdrowych stanowi ona ok. 200 - 500ml, w zależności od wartości energetycznej pożywienia

Źródła dziennego spożycia wody

- podstawowym źródłem wody dla organizmu są napoje, w tym woda, soki, herbata itd. -stanowią one ok. 62%
- warzywa i owoce, które zapewniają ok. 18 % mleko, napoje mleczne stanowią ok. 10%
- pieczywo i produkty zbożowe dostarczają ok. 8%
- mięso i jego 2%

Wzrost zapotrzebowania na wodę

- w stanach fizjologicznych:
- wzmożony wysiłek fizyczny (intensywne ćwiczenia, ciężka praca fizyczna)
- wysokie temperatury otoczenia
/wynika to z konieczności wyrównania ubytków wody związanych z przyspieszonym oddychaniem i poceniem się/
- odpowiednie nawodnienie dodatnio wpływa na cerę w procesie starzenia się organizmu

Wzrost zapotrzebowania na wodę

- w wielu procesach chorobowych:
- w zapobieganiu i leczeniu kamicy nerkowej /osoba z kamicią nerkową powinna wypijać około 3-3,5l płynów/
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- w biegunkach o różnej etiologii
- w zaparciach
- w zespole jelita drażliwego
- w dietach: dieta niskoenergetyczna, dieta cukrzycowa

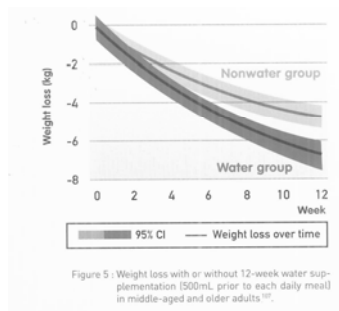
Spożycie wody

- - spożycie wody mineralnej w Polsce wciąż rośnie
- - spożycie w 2005 r. wynosiło 41l /osobę (Canadean)- ponad 110ml dziennie
- - wzrost spożycia do ponad 50 litrów w 2007 r.
- - ilościowe udziały wody mineralnej gazowanej i niegazowanej rozkładają się po połowie
- -obecnie ok. 68l/rok/osobę- 1 szklanka wody

Woda a masa ciała

- woda dostarcza zero kalorii
 - pita między posiłkami zmniejsza poczucie głodu
 - pita przed posiłkiem często powoduje zmniejszenie ilości spożywanych pokarmów
- Dlaczego ?
- Zaspakaja „ pragnienie” jedzenia ?
 - Daje poczucie pełności?
 - Wpływa na OUN?

Ubytek masy ciała u osób dorosłych, które przez 12 tygodni piły wodę jako uzupełnienie diety (500 ml przed każdym głównym posiłkiem) (Denis EA 2009)



Udział % wypijanej wody dziennie wśród wszystkich wypijanych płynów dziennie w zależności od poziomu wykształcenia(TNS OBOP, , Żywiec Zdrój, IŻŻ,2010)

