

FOLYADÉKFOGYASZTÁS

A víz a földi élet egyik alapvető meghatározója. Víz nélkül nincs élet, a víz az ember számára nélkülözhetetlen. A víznek különleges szerepe van az élő szervezetben, a szervezet szinte valamennyi funkciójához nélkülözhetetlen.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/víz%20folyadékfogyasztás/>

Az emberi test 50-60 százaléka víz, amelynek legnagyobb mennyisége sejten belül, kisebb része sejten kívül – vérplazma, nyirok, vizelet, valamint egyéb testnedvek (nyál, emésztősavak, orrváladék, könny és izzadság) – található. Szervezetünkben a folyadék megtalálható például:

- a csontban, fogzománcban 1%,
- a zsírszövetben 30%,
- a májban 70%,
- az izomzatban 75%,
- az agyvelőben 79%,
- a vesében 83% és
- a szem üvegtestében 99%.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



A víz fontos szerepet játszik szervezetünk működésében, többek között biztosítja a vérkeringést, befolyásolja a vér megfelelő összetételét; szabályozza a vérnyomást; lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldását, szállítását; biztosítja a szervezet állandó, belső hőmérsékletét; elősegíti az ízület megfelelő működését (ízületi folyadék).

A szervezet zavartalan működése akkor kiegyensúlyozott, ha a szervezetbe jutó és termelődő (folyadékfelvétel), valamint az onnan eltávozó víz (folyadékleadás) mennyisége a szervezetben egyensúlyban van.

Ezt az egyensúlyi állapotot befolyásolják külső tényezők, pl. aktív sporttevékenység, nehéz fizikai megterhelés, éghajlat, külső hőmérséklet, szauna, a táplálékkal szervezetbe jutó konyhasó mennyisége (mivel a konyhasó vízvisszatartó hatású); a szervezet megváltozott állapota (láz, hasmenés stb.), amelyek fokozzák a víz kiürítését a szervezetből.

Víz nélkül megemelkedik a szívfrekvencia és a testhőmérséklet, fontos tápanyagokat veszít a szervezet, és ezek kedvezőtlenül befolyásolják, jelentősen csökkentik a teljesítményt. A szervezet nem rendelkezik folyadék raktárakkal, a felesleges mennyiséget a vese hamar kiválasztja. **Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet kiszárad (dehidráció).** Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken mind a fizikai, mind a szellemi teljesítőképesség, megjelennek az első tünetek, fejfájás, koncentrálóképesség csökkenése, fáradtság, szomjúság.

A szomjúságérzet a folyadékegyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, de tudatos folyadékpótlás esetén ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságra, mivel testünk viszonylag „későn” jelzi, hogy folyadékra van szüksége, vagyis **ha szomjasak vagyunk, az azt jelenti, hogy már rég innunk kellett volna.**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Amikor iszunk, ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságra. Módszeresen, tudatosan alakítsuk ki ivási szokásainkat, ügyeljünk a szilárd és folyékony táplálékok elfogyasztásának mennyiségére és arányára. Napi tevékenységünkbe iktassunk hosszabb-rövidebb pihenőket, amit használjunk ki egy-egy pohár frissítő ital vagy lédús gyümölcs elfogyasztására, hogy a napi átlag 2,5 liter folyadékbevitel meglegyen, így biztosítva a vízháztartás egyensúlyát.

A vízháztartás egyensúlya:

Felvett folyadékmennyiség:	Leadott folyadékmennyiség:
táplálékkal kb. 800 ml	vizelettel kb. 1400 ml
folyadék formájában kb. 1400 ml	bőrön keresztül párolgással (izzadás nélkül) kb. 600 ml
oxidációs folyamatból kb. 300 ml	légzéssel 300 ml
	széklettel 200 ml
Összesen: 2500 ml	Összesen: 2500 ml

Ez függ testsúlytól, izzadákonyságtól, fizikai terheléstől, hőmérséklettől. Ezáltal akár 3-4 liter is lehet a napi szükséglet.

Különösen fontos kompenzálni a szárító tevékenységeket – dohányzás, alkohol, kávé, légkondicionálás.

Hagyatkozhatunk a szomjúságérzetre, de idős korban ez csökken, ezért érdemes ebben a korban kikészíteni reggel 2-2,5 l vizet, hogy aznap fogyjon el.

A folyadékhiány tünetei:

- szomjúság, száraz száj,
- fejfájás,
- fáradtság,
- kábultság, zavartság, koncentrációs zavar,
- izomgörcsök, edzéskor izomláz rosszabb,
- vérnyomás leeshet,
- sötét vizelet, vesekő kockázata,
- székrekedés,
- emésztési problémák,
- száraz bőr,
- vérrögződés nagyobb veszélye – vér besűrűsödik, lassul a keringés.

A HIPERHIDRATÁLÁST IS KERÜLJÜK!!

A hiperhidrózis azt jelenti, hogy a szervezetben egészségtelen mértékben halmozódik fel a folyadék. Ez normális esetben nem igazán fordulhat elő, de keringési- és anyagcsere betegségekben szenvedők gyakrabban panaszkodnak rá.

A hiperhidratáció egyik tünete, hogy a testsúly megnövekszik. Ezen kívül a beteg tompaságot, fejfájást, bágyadtságot, görcsöket tapasztalhat. A végtagokban, és a kisvérkörben ödéma is kialakulhat. Ez utóbbi légszomjjal és nehézlégzéssel társul.

Ha kialakul a hiperhidratáció, meg kell vonni a folyadékot, és vízhajtókat kell alkalmazni.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Hiperhidratációt okozhat például a só- és vízháztartás szabályozásának károsodása, vagy a szteroidkezelés is! A vese- és szívbetegek is vigyázzanak, nekik különösen oda kell figyelni a mértéktartó vízivásra. A napi folyadékmennyiséghez ne feledjük el hozzáadni a szilárd táplálékokból kivonható vizet sem!

A változatosság nemcsak gyönyörködtet, de sokat segít abban is, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot juttassunk szervezetünkbe. **Spanyol kutatók tanulmánya szerint akár kétszer annyi folyadékot is fogyaszt az a sportoló, akinek nemcsak vizet, de többféle frissítőt kínálnak sportolás közben.**

Sok ember semleges ízű vízzel szereti oltani szomjúságát, de sokan a gyümölcsleveket, teákat, üdítőitalokat kedvelik, ezeknek a termékeknek a kellemes íze miatt. Ez utóbbi italoknak több, mint 80 %-a víz, ezért ezek is kiváló vízforrások.

Ital típusok

Víz, tea, üdítőitalok, sportitalok, limonádé

Tej, gyümölcslevek

Víztartalmuk

90 – 100 % között

85 – 90 % között

(Forrás: <https://italszovetseg.hu/folyadekpotlas/>)



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/gyümölcslé%20tej/>

VÍZTISZTASÁG

A magyar ivóvíz általában elég jó minőségű.

Hazánkban az ivóvíznek szigorú minőségi követelménynek kell megfelelnie, amit hatóságilag ellenőriznek rendszeres időközönként. Ez viszont csak az ivóvíz fogyaszthatóságát garantálja és azt is csak az épület vízórájáig. Mit is jelent ez?

Az előbbi elsősorban a fővárosban és a nagyobb városokban okoz gondot. A tisztának és ihatónak minősített ivóvízbe az épületek előregedett vízhálózatában rengeteg különböző káros anyag – például ólom – kerülhet.

Továbbá, a **Nemzeti Népegészségügyi Központ** jelentése szerint számos nem kívánatos káros anyag – például arzén vagy nitrit – több helyütt a határérték körül mozog vagy esetenként akár meg is meghaladja. Emellett adódhatnak súlyosabb szennyeződések is a csapvízben, ha a



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

vízvezetékeket sérülés éri. A klór mellett sem mehetünk el szórtanul, mivel nemcsak kellemetlen ízt tud kölcsönözni az ivóvíznek, hanem hosszútávon egészségünkre is kihat.

VÍZSZŰRŐ KANCSÓ:

Viszonylag olcsón beszerezhetők és jó minőségűek. Ellenben szemetet termel (szűrőbetét cseréje miatt), de kevesebbet, mint az ásványvizes palackok.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/vízsűrő%20kancsó/>

A vízsűrő kancsók nincsenek a vízhálózatra csatlakoztatva, tehát helyhez kötve sincsenek. Egyszerűen, magával viheti mindenki oda, ahol éppen szüksége van rá. A szűrőcsere körülbelül havonta egyszer néhány percet vesz igénybe, ezért használata praktikus.

A nem megfelelő vízsűrő kancsó azonban többet árt az egészségünknek, mint amennyit használ. A Nemzeti Népegészségügyi Központ több tucat vízsűrő kancsó és vízsűrő berendezés forgalmazását tiltotta be. A részletes listát az NNK honlapján tekinthet meg.

<https://tisztaviz-uzlethaz.hu/hogyan-elozhetjuk-meg-a-betegsegek-tobb-mint-50-at-ontsunk-tiszta-vizet-a-poharba/>

Ha szívesen elmélyülnél a témában, az alábbi oldalakat javasolnánk megtekinteni:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kozegeszsegugyi-laboratoriumi-foosztaly/kornyezetegeszsegugyi-laboratoriumi-osztaly/vizhigienes-laboratorium/ivoviz/724-ivoviz-utotisztito-kisberendezesek-es-vizadagolok>

<https://efop180.antsz.hu/attachments/article/69/T%C3%A9nyek%20%C3%A9s%20t%C3%A9vhitek%20a%20v%C3%ADztiszt%C3%ADt%C3%B3kr%C3%B3l.pdf>

<https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/724/R%C3%A9szletes%20t%C3%A1j%C3%A9koztat%C3%B3%20a%20v%C3%ADztiszt%C3%ADt%C3%B3k%20f%C5%91bb%20t%C3%ADpusair%C3%B3l.pdf>

https://vizrol.blog.hu/2020/10/08/a_nagy_viztisztito_teszt

<https://nyirhome.hu/2019/11/04/viztisztito-teszt-8-hasznalt-viztisztitot-tesztelt-a-hvg-hu-es-az-oki/>

<https://www.elegansotthon.hu/magazin/a-legjobb-vizszuro-kancsok-velemenyek-teszteredmenyek-es-ertekeles>

ÁSVÁNYVÍZ ivásakor érdemes figyelembe venni a következőket:

- adhat extra ásványokat a szervezetnek,
- épp ezért érdemes váltogatni, hogy ne legyen egyoldalú,
- PET palackot, mint szemetet termel,

- mikroműanyag előfordulhat a gyengébb minőségű palackokban.

Hátránya a PET palackos ásványvizeknek, a WHO 2017-es vizsgálata alapján, hogy 93 százalékuk szennyezett mikroműanyagokkal van tele. A Goethe Egyetem kutatói literenként átlagosan 10,4 darab 100 mikronnál nagyobb (kb. emberi hajszál méretű), illetve 314 darab 100 mikronnál kisebb műanyag szálát találtak.

- Martin Wagner, a kutatás vezető kutatója azt nyilatkozta, hogy „ha műanyag palackos vizet iszol, akkor nagy valószínűséggel ösztrogénszerű anyagokat is iszol.”
- Illetve többször előfordultak csalások, miszerint csapvizet palackoztak, és adtak el ásványvízként.

VÍZTISZTÍTÓ berendezésekről itt olvashatsz:

<https://vizmegoldas.hu/viztisztito-kancso-asvanyviz-vizszuro/>

<https://www.vizetiszom.hu/legjobb-vizszuro-megoldasok-20ezer-forint-alatt> !!!

IZOTÓNIÁS ÉS SPORTITALOK

Sportolók körében az egyik legelterjedtebb energiapótló termékek a sportitalok. Az energiát adó szénhidrátok és az ásványi anyagok megfelelő aránya vízzel keverve tökéletes megoldás, hogy a sportolók az edzések és a versenyek / mérkőzések alatt újra töltsék az energia raktáraikat, és pótolják a szükséges ásványi sókat és a folyadékot.

Alapvetően 3 csoportba sorolhatjuk a sportitalokat: hipotóniás, izotóniás és hipertóniás sportitalok.

Hipotóniás = a vérnél alacsonyabb koncentrációjú

A folyadékok a hipotóniás italokban szoktak a leggyorsabban felszívódni a véráramban, de ezek nyújtják a legkevesebb mennyiségű szénhidrátot egységni űrtartalmanként.

A hipotóniás italokat akkor kell előnyben részesítenünk, ha a fő célunk a hidratáció nagy mennyiségű energia szerzése helyett.

Izotóniás = a vérhez hasonló koncentrációjú

A legtöbb gyártó ajánlásával a keverési arányokat tekintve izotóniás italokat készíthetünk. Ezek megfelelő mennyiségű energiát szolgáltatnak és a bélből is hamar felszívódnak. Általában 6-8% szénhidrát körül vannak és így 1.5-2-szer több mennyiségű szénhidrátot szolgáltatnak, mint a legtöbb hipotóniás ital.

Ezek a sportitalok hasznosak lehet rövidebb időtartamú, nagy intenzitású gyakorlathoz, ahol a szénhidrátok gyors bejuttatása fontosabb lehet, mint a dehidratáció elkerülése.

Hipertóniás = a vérnél magasabb koncentrációjú

A hipertóniás italok koncentráltabbak, mint a vér. Ez általában azért van, mert magasabb koncentrációban tartalmaznak szénhidrátokat, az energiaellátás maximalizálása érdekében, a nagy intenzitású tevékenységek táplálásának módjaként.

A legtöbb regenerációs ital is ebbe a kategóriába esik, proteinnal, vitaminokkal, mint másik fontos összetevők kibővítve.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/sportitalok/>

Bővebben itt olvashatsz róluk:

<https://www.simplesport.hu/kulonbozo-tipusu-sportitalok-es-mikor-hasznaljuk-oket/>

<https://sporttaplalkozas.tf.hu/tudasbazis/sportital-kisokos-ii>

AYURVÉDA:

<https://food.ndtv.com/health/7-ayurvedic-tips-to-drink-water-that-you-didnt-know-1686718>

Az ayurvédikus szemlélet szerint a túl sok, főleg hideg ital nem tesz jót az emésztésnek evés közben – hűti az emésztés Tüzét.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Érdeemes többször keveset inni, mint nagy mennyiségű folyadékot „legurítani”. Ugyanakkor kerüljük a nagyon hideg italt, mert fel kell melegíteni a szervezetnek, ami akadályozhatja az emésztést.

Jó hatással van az emésztésre pl, ha felkelés után szobahőmérsékletű vagy langyos/meleg vízzel kezdjük a napot.

KÍNAI gyógyászat szerint:

Mivel a Yin = hűtőfolyadék, Yin-hiány lehet, ha nem iszik eleget az ember. Ennek tünetei az eddigieken kívül: ingerlékenység, állandó pörgési kényszer. Amire érdemes figyelni:

- kis kortyokban igyunk rendszeresen, ne egyszerre sokat,
- nem jó sokat inni evés közben,
- sose igyunk hideget – lelohasztja az emésztés Tüzét.

Forrás: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/13570/amit-a-folyadekfogyasztasrol-tudni-kell>

<https://www.aquavital.hu/hirek/95>

<https://italszovetseg.hu/folyadekpotlas/>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.