



Upozorenja da treba uzimati dovoljno tekućine najglasnija su ljeti, no opasnost od dehidracije prijeti nam cijele godine! Pod dehidracijom najčešće podrazumijevamo veći gubitak tekućine zbog vrućine, pojačanog znojenja, velikih tjelesnih napora, bolesti ili ozljeda, no dehidracija se često pojavljuje i u manje “alarmantnim”, svakodnevnim situacijama.

Pijte i prije nego ožednite

Uzevši u obzir da voda čini više od 70% ljudskog tijela te da je nužna za disanje, krvotok, regulaciju tjelesne temperature, probavu i brojne druge tjelesne funkcije, lako je poremetiti ravnotežu u tjelesnim tekućinama - to se događa svaki put kad izgubimo više vode nego što je unesemo u organizam. U potrebi za vodom ne valja se pouzdati samo u žeđ. Kada smo žedni, to znači da nam već nedostaje najmanje jedan do dva posto tjelesne tekućine, dakle već smo dehidrirali. Stručnjaci ističu da se dehidracija najbolje sprečava postojanim uzimanjem tekućine: pijte vodu redovito, cijelog dana, a ne samo kad ožednite. Već blaga dehidracija dugoročno iscrpljuje organizam pa može oslabiti imunitet i povećati rizik od bolesti, primjerice bubrega i probavnog sustava.

Neočekivani simptomi

Dehidracija može biti “maskirana” simptomima koje često ne povezujemo s gubitkom tekućine:

glavoboljom, vrtoglavicom, smanjenom koncentracijom, umorom, suhom kožom, zadahom iz usta, zatvorom (opstipacijom), grčevima u mišićima, bolnim zglobovima, urinom tamnožute boje... Smatra se da je bistra i svijetla, gotovo bezbojna mokraća znak dobre hidratacije, dok tamnija i mutna mokraća ukazuje na nedostatak vode u organizmu. Manje je poznat simptom tjelesnog "isušivanja" želja za slatkim. Naime, poremećaj u opskrbi vodom otežava stvaranje glukoze u tijelu, pa žudimo za slatkišima.

Pametno "navodnjavanje"

Preporučena je dnevna količina vode za odraslu osobu dvije litre na dan, a po potrebi i više - primjerice, ako se pojačano znojite zbog tjelesnih napora, ili ste izgubili veće količine tekućine zbog povraćanja i proljeva. Izbjegavajte zašećerene i gazirane napitke te kofein i alkohol - sve to potiče dehidraciju. Najpoželjnija je obična, negazirana voda, svježi sokovi i čajevi bez dodanog šećera, lagane juhe. Unos vode možemo povećati i - hranom. Naime, manji dio tekućine dobivamo iz namirnica, pa obogatite jelovnik s mnogo svježeg voća i povrća.

[Ordinacija.hr](http://ordinacija.hr)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}