

# Woda zdrowia doda

Rozmawiamy z mgr inż. Marią Jagiełło, dietetykiem z poradni przy ul. Rzgowskiej

## ■ Ile wody należy wypijać w czasie upałów?

– Zapotrzebowanie człowieka na wodę jest bardzo zróżnicowane. Zależy od wieku, rodzaju aktywności fizycznej, temperatury otoczenia, wilgotności powietrza. Im młodszy organizm, tym zapotrzebowanie na wodę w przeliczeniu na jednostkę masy ciała jest wyższe.

Dla dzieci wynosi ono 10 – 15 proc. masy ciała, zaś dla dorosłych 2 – 4 proc. masy ciała. Średnio dla kobiet wynosi ono 2,5 l, a dla mężczyzn – 3,5 l. W upalne dni zapotrzebowanie na wodę może zwiększyć się nawet o połowę.

## ■ Jaką wodę pić?

– Najlepiej z odrobiną soli lub wodę mineralną z sodem, ponieważ uzupełniają niedobór sodu usunięty z potem.

## ■ Czy to prawda, że można również przebrzyźć i wypijając codziennie zbyt dużo



## wody wypłukać z organizmu cenne minerały?

– Przy dużej podaży wody niezawierającej elektrolitów obniża się stężenie jonów sodu w przestrzeni zewnątrzkomórkowej. Prowadzi to do przewodnienia hipotonicznego, które charakteryzuje się wzrostem przestrzeni wodnej pozakomórkowej. Przyczynia się to do powstania obrzęków, wywołuje nudności i wymioty. Nadmiar płynów zaburza też gospodarkę wodno-elektrolitową (rozcieńczenie elektrolitów). Może spowodować niedobór potasu, który prowadzi do zakłóceń w pracy mięśnia sercowego (arytmia, częstoskurcze) i osłabienia mięśni szkieletowych oraz do zaburzeń neurologicznych.

(LB) FOT. JAROSŁAW ZIAREK