

Poster 7. - Važnost pravilnog unosa tekućine za zdravlje

Marija Škes¹

¹Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"

Voda je ključni čimbenik ljudskog postojanja. Čini prosječno od 65 do 70% mase odraslog čovjeka, a stupanj zastupljenosti vode u organizmu ovisi o građi tijela s time da različite stanice sadrže različite količine vode. Mišićne stanice se sastoje od 70 do 75% vode, dok masne stanice imaju samo od 10 do 15% vode. Voda drži u ravnoteži tlak, kiselost i sastav svih kemijskih reakcija. Novija tehnička dostignuća omogućuju kvalitetniju procjenu prometa vode u ljudskom tijelu i sve je više dokaza da odgovarajući unos vode ima ulogu u prevenciji kroničnih bolesti.

Čovjek prosječno u organizam hranom i pićem dnevno unosi oko 2,5 litre tekućine. Piramida unosa tekućine sugerira nam koju bi i u kojoj količini tekućinu trebali unositi u organizam. Preporuka je dnevni unos od 1,5 do 2,5 litre ili od 10 čaša za žene do 12 čaša za muškarce. Osobito je važno napomenuti da kako osobe stare, osjetilo žeđi nestaje i tako ne osjete kad je tijelu potrebno više tekućine. Potrebno je obratiti pažnju za znakove i simptome koji ukazuju na manjak unosa tekućine.

Preporuke unosa tekućine u organizam upućuju na izbjegavanje alkoholnih, gaziranih i zaslađenih pića te pića bogatih kofeinom. Povećati unos tekućine je potrebno kada jedemo hranu s mnogo vlakana, tijekom povećane tjelesne aktivnosti, za vrijeme vrućih dana, kod velikih visina, na mjestima s malom količinom vlage i kada smo bolesni.

Važnost vode za zdravlje vode ogleda se u činjenici da osiguranje dovoljnih količina zdravstveno ispravne vode poboljšava uvjete života, podiže razinu zdravstvene kulture građana, smanjuje morbiditet, prije svega od zaraznih bolesti. Kontinuiranom edukacijom stanovništva, posebno vulnerabilnih skupina, putem promotivnih materijala - brošura, plakata, letaka i zdravstvenih radionica o pravilnom unosu tekućine usvajaju se zdravije životne navike te se na taj način utječe na duljinu i kvalitetu života.

Ključne riječi: voda, unos tekućine