

A folyadékbevitelről

7 TÉVHIT A KISZÁRADÁSRÓL

Toma

2013. július 11., csütörtök 16:20

A nagy kánikulában előtérbe kerül a külső hidratálás mellett a belső is, így sokat lehet hallani a folyadékfogyasztás fontosságáról. Ennek ellenére számtalan tévhit kering a kiszáradásról, így a Huffington Post összegyűjtötte a leggyakoribbakat.

A dehidratáció kellemetlen, ám nem veszélyes?

Amikor már olyan rég nem jut az ember folyadékhoz, hogy szinte vattát köp, különböző tünetek lépnek fel, melyekre sokan csak legyintenek, pedig nem ártana komolyan venni őket. Enyhébb esetben fejfájás, kevesebb vizelet, vagy izzadás utalhat a problémára, azonban ez akár súlyossá is válhat. Ekkor bizony orvosi segítség szükséges, ugyanis a kiszáradás olyan súlyos következményekkel járhat, mint például az izomgörcsök, agyi ödéma, illetve veseelégtelenség, mely utóbbi sajnos halálos kimenetelű is lehet.

A Mayo Klinika szerint a felnőttek már az enyhe, illetve a közepes kiszáradást is gyorsan orvosolhatják egy kis folyadékbevitellel, azonban a gyerekeknél és az időseknél vannak olyan állapotok (pl. hányás, hasmenés, láz), amikor fokozottabban kell ügyelni a víz pótlására, főleg ha már a dehidratáció első jelei megmutatkoznak.

Ha szomjas, akkor már dehidratált?

Sokáig tartotta magát az a tévhit, miszerint ha valaki szomjas, akkor az már dehidratált, azonban ez nem teljesen igaz. A test ugyanis már akkor jeleket küld, amikor még csak fogyóban a szervezet vízkészlete, de még nem olyan mennyiségben, hogy az bármiféle gondot jelentsen. Ezt figyelembe véve az is egy tévhit, miszerint óránként inni kéne valamit, hiszen a test úgymint üzen, ha itt az ideje, tehát senki nem tudja egyértelműen megszabni senkinek, hogy mikor is kéne innia.

Mindenkinek 8 pohár vizet kéne innia egy nap?

Ez a szabály már szintén elavult, hiszen az Institute of Medicine szerint a férfiaknak naponta 3 liter vizet kéne inniuk, míg a nőknek 2,2 liter is elég. Többen eleve úgy határozzák meg az optimális napi folyadékbevitelt, hogy nem is kell figyelni a mennyiségeket, és mindenki csak akkor igyon, ha szomjas. Dr. Timothy Noakes dél-afrikai sporttudományi professzor szerint azonban nem szabad azt sem elfelejteni, hogy ez nem csak a vízre egyedül vonatkozik, hiszen máshonnan is lehet folyadékot bevinni: kávéból, üdítőkből, teából, levesekből, gyümölcslevekből. Ráadásul még ott vannak az élelmiszerek is: a folyadékbevitel kb. 20 százaléka származik a táplálkozásból, persze ez különösen a magas víztartalmú ételekre vonatkozik, mint pl. az uborka vagy a görögdinnye.

A tiszta vizelet a hidratáltság biztos jele?

Több felől lehet hallani, hogy ha a vizelet sárga és zavaros, az a dehidratáltság jele, míg ha tiszta, csaknem átlátszó, akkor az a kielégítő hidratáltságé. Ebben van némi igazság, azonban nem is elsősorban a tisztaságra, hanem a halványsárga árnyalatra kell figyelni. (Lawrence Armstrong, Ph.D, gyakorlati fiziológus létre is hozott egy színskálát a vizelet színéhez, mellyel a szervezet hidratáltságát lehet mérni.) Ez azonban nem teljesen egyértelmű segítség, mivel több minden is befolyásolhatja a vizelet színét, például az étkezés, és bizonyos gyógyszerek is.

Nincs olyan, hogy túl sok víz?

Bár mindenhol azt hallani, hogy igyunk minél több vizet, az igazság az, hogy a túlhidratáltság is nagyon veszélyes lehet, bár ez ritkábban fordul elő. Az állapot neve hyponatremia, amikor a szervezetben lévő nátriumszint annyira felhígul, hogy a sejtek elkezdenek feldagadni. Ezt leggyakrabban fejfájás, hányinger, hányás, zavartság jelzi, súlyosabb esetben pedig akár kóma is felléphet. Ez leggyakrabban sportolóknál szokott előfordulni, amikor az edzés, vagy a verseny végeztével óriási mennyiséget öntenek magukba viszonylag rövid idő alatt. Ezért is ajánlott ilyen esetekben rövidebb szünetek közbeiktatásával, egyszerre csak kisebb mennyiségeket fogyasztva inni.

Edzés közben sportitalra van szüksége?

Amennyiben kevesebb, mint egy órát sportol, akkor bőven elég, ha csak vizet fogyaszt, ugyanis ekkor még nem használ el annyi elektrolitot, illetve szervezete glikogénraktárai sem ürültek ki drasztikus mértékben. A cukorral és nátriummal dúsított energitalokat valójában inkább a komolyabb állóképességet igénylő sportokat űzőknek ajánlják, ám mivel a mai termékek általában rengeteg káros adalékanyagot tartalmaznak, számukra sem biztos, hogy ez a legjobb választás. A legjobb, ha maga készíti el az italát, vagy fogyasszon magas nátrium- és szénhidrát-tartalmú ételeket!

A kávé dehidratál?

A jobb kávézóknak mindig adnak a kávé mellé egy kis pohár vizet is, mivel állítólag a fekete dehidratál. Ez azonban csak akkor érvényes, ha túlzásokba esik, hiszen a dehidratáló hatás csak a koffeinre vonatkozik, ám a kávéban víz is van. Nyugodtan igyon egy-két csészével kánikulában is, hiszen a frissítő hatása mellett még hidratáltabbá is válik utána. A túlzó mennyiség viszont nem is olyan sok, a Mayo Klinika szerint kb. 500 mg koffeinre (ez kb. 5 csésze kávénak felel meg) lenne szükség ahhoz, hogy a szervezet kiszáradjon, így ezt a mennyiséget próbálja azért betartani!

Tudta, hogy bele is halhat a vízivásba?

[bh](#)

2014. április 07.

Persze ehhez azért nagyon elszántnak és/vagy ostobának kell lenni, de tény, akár halálos kimenetelű is lehet, ha valaki extrém mennyiségű vizet visz be a szervezetébe. Szerencsére az agyunk a túlélésünkre játszik, és jelez, amikor éppen elegendő folyadékot ittunk szomjúságunk enyhítésére. A [Science Daily](#) egy olyan kutatásról tudósít, ami ezt be is bizonyítja.

Helló, már nem vagy szomjas!

Az agyunk nem csak arra programoz minket, hogy pótoljuk a testünk számára szükséges vizet, de akkor is közbeavatkozik, ha a szervezetbe kerülő folyadékmennyiség már meghaladja az egészséges szintet. A Melbourne Egyetem tudósai egy új kutatás résztvevőinek vizsgálata közben térképzeték fel a blokkoló mechanizmus működését.

A kísérlet során MRI-vizsgálattal figyelték az alanyok agyi tevékenységét eltérő fiziológiai körülmények között. Először akkor szkennelték az agy különböző területeit, amikor a résztvevők szomjasak voltak. Ezután megkérték őket, hogy annyit igyanak, hogy teljesen telítődjenek, vagy egy kicsit igyák is túl magukat, majd ezután újabb vizsgálatok következtek.

Érzelmi döntés, ha nem iszunk?

Derek Denton, az egyetem egészségügyi kutatásokkal foglalkozó részlegének professzora szerint a vizsgálat bepillantást engedett az ember túlélést elősegítő ösztöneibe, és az eredményeknek komoly orvosi jelentőségük is van.

„Amikor a résztvevők szomjasak lettek, és inni kezdtek, majd azt az utasítást kapták, hogy akkor is folytassák az ivást, amikor már nem szomjasak, az agnak olyan területei aktiválódtak, amelyek érzelmi döntésekért felelősek. A jelzéseket küldő részeket eddig még nem is ebben az összefüggésben. Fontos elemét ismertük meg a szervezet szabályozási rendszerének, és ez a blokkoló mechanizmus segíthet megelőzni a túlzott vízbevitel miatti problémákat” – magyarázta a kutató. A Melbourne-i Egyetem kutatását vezető professzor szerint az eredmények bármilyen testi szükséglet vizsgálatának során hasznosíthatók.

„Ez a vizsgálat az emberi szükségletek kielégítésének elemeivel foglalkozik, és azzal, hogyan programozza a test a megfelelő viselkedést. A kielégítési folyamat kontrolljának felderítésével kapott adatok más szükségletek területén is relevánsak lehetnek, mint például az éhség, a sóháztartás vagy akár a szexuális ösztönök” - mondta Denton.

12 érv, hogy miért káros, ha nem iszik

[S-W. Zsó](#)

2015. június 30., kedd 20:44

Kiszáradni egyáltalán nem nehéz, főleg a nyári hónapok alatt. Elég csak másfél százalékot veszítenünk testünk víztartalmából (az emberi szervezetnek átlagosan 60-65%-a víz) és máris elértük az enyhe dehidratáció határértékét. Ám nemcsak a szomjúság jelzi, hogy folyadékpótlásra van szükségünk: a kiszáradásnak sokkal több negatív, sőt kimondottan veszélyes következménye lehet, mint azt gondolná. A [Health.com](#) összegyűjtötte, mik azok a tünetek, amik arra figyelmeztetnek, hogy ideje több vizet fogyasztanunk.

Kellemetlen lehelet

Egy sűrű munkanap alatt könnyű megfeledkezni a folyadékpótlásról, ezért ne csodálkozzon, ha nap végére beszélgetőpartnerre tartja öntől a két lépés távolságot. „A nyálnak fontos antibakteriális szerepe van, így kiszáradás esetén a csökkent nyáltermelés a baktériumok elszaporodásához, és így a szájhigiéncia romlásához vezet, ezért lesz kellemetlen a lehelet” – nyilatkozta a Health.comnak Marshall Young kaliforniai fogorvos.

Nő a cukor utáni vágy

Az éhség, főként az [édességek utáni sóvárgás oka](#) gyakran a szomjúság, amit különösen testmozgás után tapasztalhatunk. „Amikor dehidratált állapotban edzünk, szervezetünk gyorsabb ütemben használja fel a glikogént (elraktározott szénhidrát), csökkentve ezzel a test szénhidrátkészletét” – magyarázza Amy Goodson, a Dallas Cowboys sportdietetikusa. Azért erősebb testmozgás után a cukor utáni vágy, mert a szervezet jelzi számunkra, hogy pótoljuk az elhasznált szénhidrátmennyiséget és felkészüljünk a következő fizikai munkára.

Csökken az edzés hatékonysága

Intenzív testmozgás során még az enyhe kiszáradás is befolyásolja teljesítményünket: „Két százalékos dehidratáltság akár tíz százalékkal is csökkentheti a sportteljesítményt, és minél nagyobb mértékű a kiszáradás, annál inkább romlanak az eredményeink” – mondja Goodson. „Az Érzékelt Erőfeszítés Skálán (Rated Perceived Exertion, RPE) mérve lehet, hogy úgy érezzük, 8-as szinten dolgozunk, miközben valójában 6-os az erőfeszítés mértéke” – fűzi hozzá a szakértő.

Száraz bőr

„Az egészséges és ragyogó bőr megőrzésének legjobb módja, ha belülről hidratáljuk azt, azaz életmódunkhoz igazodva kellő mennyiségű cukormentes folyadékot iszunk. Aki például minden nap végez valamilyen testmozgást és a kávé sem veti meg, annak kimondottan ajánlott napi 2-3 liter víz fogyasztása, hiszen az izzadás és a koffein vízhajtó hatása kívülből dehidratál” – figyelmeztet Dr. Anne Marie Tremain bőrgyógyász, aki szerint érdemes a zuhanyzást is rövidre fogni (bőven elég öt perc) és lehetőleg langyos vizet használni, hiszen a meleg víz csak még jobban szárítja a bőrt.

Balesetveszély

Nem sok kellemetlenebb dolog van annál, mint amikor egy hosszú forgalmi dugóban állva jön ránk az üríthetnék. Éppen ezért sokan szándékosan alig, vagy egyáltalán nem isznak egy hosszabb út előtt. Ez nem a legjobb döntés, egy [új tanulmány](#) szerint ugyanis a dehidratáltság okozta koncentrációhiánynak köszönhetően egy kétórás autótúrán a közúti balesetek száma duplájára nő, azaz [sokkal biztonságosabban vezetnek azok a sofőrök, akik gondoskodnak a folyadékpótlásról](#). Ezért igyon inkább mégis, persze csak vizet, amikor vezet!

Fáradtság

Gyakran előfordul, hogy hirtelen ellustul, ásítózik és legszívesebben ágnak esne? Talán azért, mert alig ivott valamit egész nap. „A kiszáradás csökkenti a vérnyomást, miközben emeli a pulzusszámot és lassítja a vér áramlását az agyba, így nem csoda, ha a szomjúság mellett a fáradtság érzése is ránk tör. Ráadásul a vízhiány az izmokat is megterheli, ezért ilyenkor mindenféle fizikai tevékenység különösen nehéz erőfeszítésnek tűnhet” – magyarázza Luga Podesta, a Los Angeles-i Kerlan-Jobe Ortopédiai Klinika sportorvosa.

Hangulatingadozás

„A kiszáradás másik neurológiai következménye az ingerlékenység” – állítja Dr. Podesta. Egy a *Journal of Nutrition* című folyóiratban közzétett kisebb [tanulmány](#) 25 fiatal nő hangulatát és koncentrációképességét elemzi, és az eredmények is igazolják, hogy mennyire fontos a rendszeres folyadékpótlás. A kísérletben résztvevő nők egy része számára elegendő italt biztosítottak, míg a többiek vízhajtó ételeket és italokat fogyasztottak és testmozgást is végeztek. Végül azok az alanyok, akiknek az optimálisnál egy százalékkal volt alacsonyabb a hidratáltsági szintje, fejfájásról, a koncentráció hiányáról és ingerlékenységről számoltak be. Ha tehát ön is szokott oktanul zsörtölődni, igyon egy pohár vizet és talán azonnal jobb kedvre derül!

Lehűlés

Lehet, hogy furán hangzik, de a vízhiány miatt csökken a testhőmérséklet is, hiszen ilyenkor a szervezet kevesebb vért áramoltat a bőrbe. Ugyanakkor a víz hőszabályozó tulajdonságának köszönhetően optimális hidratáltság esetén szervezetünk számára könnyebb a teljes test hőmérsékletét szabályozni: ha a test túlhevül, a bőrfelületen keresztül történő izzadással és párolgással vizet veszít, ezáltal hő távozik a szervezetből és a test hűlni kezd.

Izomgörcsök

A víz egyfajta kenőanyag szerepét tölti be az izmokban és ízületekben, amivel segíti azok megfelelő működését. Mivel a vízhiány lassítja a vérkeringést, a dehidratáció kellemetlen izomgörcsöket is kiválthat. „Kiszáradás esetén testünk úgy próbálja megvédeni belső szerveinket, hogy az izmokból és más nem létfontosságú szervekből elveszi a folyadékot. Az izomgörcsök roppant fájdalmasak tudnak lenni, amihez hozzájárul az is, hogy izzadással fontos ásványi anyagokat, káliumot és nátriumot is veszítünk” – nyilatkozta a Health.com-nak Ray Casciari, a La Amistad Family Health Center orvos igazgatója.

Émelygés

Nemcsak az izmokhoz, de az agyba is kevesebb vér áramlik, amikor megfeledkezünk a folyadékpótlásról, és ettől bizony el is szédülhetünk. Egy a *British Journal of Nutrition* című folyóiratban megjelent [tanulmány](#) is bizonyítja, hogy az enyhe kiszáradás a gyengeség érzésének kiváltása mellett hatással van a szellemi tevékenységünkre is. [Érdekesség](#), hogy a nők hangulatingadozását nagyobb mértékben befolyásolja a vízhiány – legyen szó pihenő állapotról vagy valamilyen megerőltetőbb fizikai tevékenységről.

Fejfájás

A vízhiány több okból kisebb-nagyobb mértékű fejfájást is kivált: „Egyrészt a folyadékhiány megbolygatja a szervezet szerotonin szintjét, másrészt az agyban lévő kis erek igen gyorsan reagálnak a fokozott folyadékvesztésre (ez okozza a másnaposság érzését is), ami tompa fájdalomhoz, de akár migrénhez is vezethet. Nem feltétlenül kell ilyenkor rögtön fájdalomcsillapítót szedni, lehet, hogy 1-2 pohár víz elfogyasztása is segít, és nyáron érdemes minél több gyümölcsöt fogyasztani, hogy megelőzzük a kellemetlen tüneteket” – javasolja Dr. Casciari.

Emésztési gondok

Jól tudjuk már, hogy a zavartalan emésztéshez is szükség van a megfelelő folyadékbevitelre, hiszen amikor szervezetünk nem jut elegendő vízhez, úgy próbál kompenzálni, hogy folyadékot von el a székletből – megnehezítve ezzel az ürítést. Azt azért hozzá kell tenni, hogy megfelelő hidratáltság esetén még több víz fogyasztása nem feltétlenül enyhíti a székrekedést, ha annak hátterében más tényezők (gyógyszerek, rosthiány, elégtelen étrend) állnak.

8 egészségügyi érv az éhgyomori vízfogyasztás mellett

- [ST](#)

2016. november 11

Sokat és sok helyen olvashat arról, hogy mennyire fontos, hogy igyon, ennek ellenére az emberek többsége nem fogyaszt elég folyadékot. Pedig a pozitív példa is rendelkezésre áll, méghozzá tömegével, ahogyan [a lifehack.org](http://a.lifehack.org) cikkéből kiderül. A japán emberek – bár ebbe a genetika is belejátszik – kevésbé szenvednek a magas vérnyomás, a cukorbetegség vagy az elhízás rémétől, mint az európai társaik, és ennek egyik oka egy olyan szokás amit nem nehéz magunkévá tenni.

A lényeg: aki ha reggelente, éhgyomorra iszik vizet, sokat tesz az egészségéért. Persze a mennyiség nem mindegy, éhgyomorra ez négy adagban 640 ml-t jelent, ami azért nem kevés, hiszen több, de ezt nem egyszerre, hanem elosztva, ébredés után és [fogmosás előtt](#) kell elkortyolni. És még valami: ezután enni csak 45 perc múlva szabad, illetve az étkezések előtt fél órával, illetve utána 2 órával szintén egy – egy pohár víz fogyasztását írja elő a hagyomány, ami összesen közel két liternyi folyadék.

A hajtás után pedig elolvashatja, pontosan milyen előnyökkel is jár, ha ezeket a szabályokat betartja.

1. Segít megszabadulni a méreganyagoktól

A megfelelő mennyiségű víz fogyasztása a beleket is mozgásra ösztönzi, illetve fokozza a kiválasztást, amivel a szervezet gyorsabban és hatékonyabban szabadulhat meg a káros anyagoktól. Ez pedig jobb közérzetet eredményezhet, frissebbnek, energiával telinek érezheti magát.

2. Javítja az anyagcserét

Ráadásul nem is csak kicsit! A megfelelő hidratáltság [24%-al is felgyorsíthatja az anyagcserét](#), ami hatalmas segítség lehet a diétázók számára, hiszen így könnyebbé válik a fogyás. A megfelelő mennyiségű víz, főleg éhgyomorra fogyasztva ráadásul tisztítja a vastagbelet, és a jó emésztés egyik fontos alapja a súlycsökkentésnek.

3. Éhes vagy szomjas?

A fogyást a víz egy másik, érdekes oldalról is támogatja. Az ételek utáni sóvárgás mögött legtöbbször [dehidratáltság áll](#), és ha nassolás helyett inkább iszunk, akkor az éhség is ritkábban kopogtat majd, és így a fogyás, illetve a súly megtartása pedig könnyebb lesz.

4. Savtúltengés ellen

A népesség jelentős részének jelent gondot a savtúltengés, vagy a reflux. Természetesen az orvosi kivizsgálást nem helyettesíti, de sok esetben nagyban javít a helyzeten a víz.

Fogyasztása után ugyanis hígítja a gyomorsavat, amivel a gyomor nyálkahártyája is fellélegezhet, és előkészíti a gyomrot a következő étkezésre is.

5. A bőrnek is jó

A dehidratáció miatt mélyülhetnek a ráncok és a pórusok is nagyobbak lesznek, ám egy tanulmány szerint ha valaki éhgyomorra megiszik 500 ml vizet, akkor az javítja a vérkeringést, és ettől a bőrünk is ragyogni fog. És persze azzal, hogy az ivás segít megszabadulni a méreganyagoktól, ez a hatás csak fokozódik. Persze a bőr hidratálásának folyamata nem újdonság, ám sokan elfelejtik, hogy azt nemcsak kívülről, krémekkel, hanem belülről, vízzel is támogatni kell, sőt, ez utóbbi a leghatékonyabb módszer (főleg időben elkezdve).

6. A hajnak is fontos

A hajszálak egynegyedét szintén víz alkotja, így ahhoz, hogy [egészséges, fényes hajkoronája lehessen](#), hidratálnia kell! Persze ehhez nem kell éhgyomorra innia, e nélkül is működik a trükk, de úgy azért hatásosabb.

7. A húgyhólyag és a vese egészségét is szolgálja

A húgyhólyag és a vesék egészsége közvetlenül is érinti a hidratáltság. Azon túl, hogy a vesék kiválasztása fokozódik, ezzel pedig nehezebben alakulnak ki lerakódások. A fertőzések ugyanis könnyebben alakulnak ki, ha a vizelet sokáig pang a hólyagban. Ha többet iszik, hígabb vizelettel számolhat, amit többször ürít, így elérve a természetes ritmust, melyre a kiválasztó szervrendszereknek szüksége van.

8. Segít a védekezésben

Bizony, a víz az immunrendszer, egészen pontosan a nyirokkeringés optimális működéséhez is kell. Ha pedig a nyirokkeringés megfelelő, akkor a fertőzéseknek is kisebb esélye van a szervezet védekezőrendszerére ellen.

5./ A bőröd megmondja, igyál-e még vizet

[Juhász Edina](#)

2018. június 03.

A Csip-csip csóka segít feltérképezni a vízháztartásod. Nem érted? Elmagyarázzuk?

Nagyon egyszerű elfeledkezni arról, hogy naponta mennyi vizet kellene meginnod. Erre vannak már különböző alkalmazások, speciális kulacs, és számolgathatod is, hogy ma éppen hány pohárnyi vizet ittál. Nyáron, a nagy hőségben pedig még fontosabb, hogy ne boruljon fel a tested vízháztartása.

Ha nem iszol elegendő, és a szervezeted vízhiányos állapotba kerül, az fejfájáshoz, rosszulléthez vezethet, és nem tudsz koncentrálni sem. A napi ajánlott mennyiség az 6-8 pohárnyi víz lenne, bár erről megoszlanak a [szakemberek véleményei](#), mindenesetre az egyértelmű, hogy a vizet inni jó, főleg ha [fogyni is szeretnél](#).

A megfelelő hidratáltság többek között biztosítja a jó anyagcserét és energiával tölt fel.

De honnan tudod, hogy még innod kell?

A [Medicine Plus](#) egy nagyon egyszerű módszert mutatott arra, hogy kiderítsd, mennyire vagy dehidratált. Az egész alapja a bőr rugalmassága, illetve, hogy mennyire gyorsan reagál arra, ha megnyomják vagy megcsíplik. Eszerint minél gyorsabban áll vissza az alaphelyzetbe a bőröd, annál valószínűbb, hogy elegendő mennyiségű vizet fogyasztasz. A teszt tehát egyszerű: csípd meg a kézfejedet a bőrt, mintha csak gyerekkorodból a Csip-csip csóka játékot játszanád, és ha azonnal visszaugrik a bőr az eredeti állapotába, akkor eleget ittál. Viszont ha kicsit lassabban ereszkedik vissza, akkor itt az ideje, hogy megigyal egy-két pohár vizet.

Így olthatod a legkönnyebben a szomjodat

Egy pár éve végzett kutatás szerint a hűtött víz jobban csillapította a szomjúságot, mint a szoba-hőmérsékletű víz. Ha ezt még szénsavval is dúsították, még jobb hatást értek el. Az viszont nem befolyásolta a szomjúságérzetet, hogy a folyadéknak édes, fanyar és enyhén savas íze volt. Nahát!

Most akkor kell a napi nyolc pohár víz?

[Mák Gabi](#)

2018. május 04., péntek 09:38

Folyadékbevitel nélkül nem sokáig maradnánk életben, de vajon mennyi igaz abból a régi szabályból, hogy ne adjuk napi nyolc pohár víz alá? És mi a helyzet az ételekből nyert folyadékkal?

A [The Conversation](#) öt orvost, illetve sportszakembert kérdezett arról, hogy tényleg mindenkinek napi két liter vizet kell-e innia. Mindegyikük nemmel felelt, és ki is fejtették a véleményüket.

Karen Dwyer nefrológus szerint elég csak akkor inni, amikor szomjasak vagyunk, és amíg a vizelet halványsárga, addig a hidratáltság mértéke is megfelelő. [Folyadékhiány](#) esetén a [vizelet sűrű, sötét sárga](#), ezzel is jelzik a vesék az agynak, hogy itt az ideje a folyadékpótlásnak.

„A napi nyolc pohár víz mítosz egy 1945-ös publikációból ered, melyben az áll, hogy általánosságban a felnőtteknek napi két és fél liter vizet ajánlott fogyasztaniuk. Arról a tényről azonban hajlamosak vagyunk megfeledkezni, hogy ennek a folyadékmenyiségnek jelentős részét fedezik az elfogyasztott ételek” – magyarázta Vincent Ho gasztroenterológus. Tudtad például, hogy a karfiol vagy a padlizsán 92 százaléka víz? De azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy bizonyos betegségek, a fizikai aktivitás vagy a lakóhely klímája is nagyban befolyásolja az egyéni folyadékszükségletet.

Michael Tam háziorvos szerint a napi nyolc pohár folyadék durván az alapvető szükségletünket elégíti ki, vagyis akkor is ez a minimum, ha egész nap csak henyélünk. De természetesen, ha fennáll valamilyen komolyabb folyadékvesztéssel járó állapot, például hányás vagy hasmenés, akkor ennél sokkal több vízre van szüksége a szervezetnek. „Ami viszont kevésbé közismert, az az, hogy a zsírok, szénhidrátok és fehérjék lebontása és energiává alakítása, vagyis az anyagcsere során is keletkezik víz a testünkben” – tette hozzá Tam.

„A kutatások szerint már az enyhe mértékű [dehidratáltság](#) is jelentősen befolyásolja a mentális és fizikai teljesítményt, és ezzel még inkább kell számolniuk a fizikailag aktív és meleg éghajlatú területen élőknek” – figyelmeztet Jon Bartlett sporttudományi professzor.

Toby Mundel mozgásszakértő is egyetért azzal, hogy az egyén napi szintű tevékenységeitől, egészségi állapotától és az éghajlattól is függ, mennyi folyadékra van szüksége. És még sok minden mástól, többek között a testmérettől és testösszetételtől, a ruházattól, különböző gyógyszerektől vagy az étrendtől. A szakember szerint érdemes egy pohár alacsony kalóriatartalmú folyadékot inni az étkezések előtt (hogy [megkülönböztethessük](#) az éhségérzetet a szomjúságérzettől), illetve sportolás előtt, alatt és után is pótolni kell az elvesztett elektrolitokat. De csak mértékkel, mert a rövid idő alatt túl nagy mennyiségű folyadék elfogyasztása is veszélyes lehet. A [hyponatremia](#) az az állapot, amikor a szervezetben lévő nátriumszint annyira felhígul, hogy a sejtek elkezdenek feldagadni. Ezt leggyakrabban fejfájás, hányinger, hányás, zavartság jelzi, súlyosabb esetben pedig akár kóma is felléphet.

A kólánál már tényleg csak a light kóla egészségtelenebb

[JéBé](#)

2018. november 08.

Azt eddig is tudtuk, hogy csak az iszik cukros üdítőt, aki szeret veszélyesen élni – most az is kiderült, hogy az édesítőszerrel is baj van.

Az amerikaiak 2016-ban összesen közel 11 millió tonna cukrot fogyasztottak, ennek nagy részét cukrozott italok formájában. A legújabb kutatások szerint a hozzáadott cukor – különösen a cukros italokban található fruktóz – károsíthatja az agyat. A Framingham Heart Study (FHS) adatainak felhasználásával készített vizsgálatból kiderült, hogy a cukortartalmú italok rontják a memóriát, kisebb agyi térfogatot és kisebb hippokampuszt (ez az agy memóriáért felelős területe) eredményeznek – [olvasható aProfessor Health-ben](#) .

Az sem segít, ha cukros leveket diétás üdítőkre cseréljük le

Megállapították, hogy azoknál, akik napi rendszerességgel diétás szénsavas üdítőt fogyasztanak, majdnem háromszor akkora valószínűséggel alakulhat ki a [stroke](#) vagy [demencia](#). Fontos ugyanakkor hangsúlyozni, hogy a Journal of Alzheimer's Disease kiadványban megjelent tanulmány adatai csak korrelációt mutatnak, de nem okozati összefüggések. Több kutatásra van még szükség ahhoz, hogy megállapítást nyerjen, hogy a cukros és szénsavas italok ténylegesen hogyan és milyen mértékben károsítják az agyat, a fogyasztásuk elkerülésére tett javaslat ezért nem valamiféle végső megállapítás, de egy nagyon erős ajánlás, amit mindenkinek érdemes fontolóra vennie.

Ez nem túl jó hír a cukros üdítők (gyártói) számára, és sajnos a mesterséges édesítőszerekkel való helyettesítés sem segít. Talán a régi jó víz az, amire az emberi szervezetnek szüksége van

– tette hozzá Sudha Seshadri, aki mindkét tanulmány elkészítésében részt vett. A szintén mindkét kutatásban résztvevő Matthew Pase ezen kívül azt is elmondta, a hozzáadott cukorról már az ovisok is betéve tudják, hogy rossz hatással van az egészségre. A finomított/ hozzáadott cukor nagy mértékben megnöveli a szív- és érrendszeri megbetegedések és a 2-es típusú [cukorbetegség](#) kialakulásának kockázatát, és a lakosság [kóros elhízottságáért](#) is felelőssé tehető. A cukor az emberi agy működésére gyakorolt hosszú távú hatása azonban kevésbé ismert.

Öl, butít, nyomorba dönt

A *Journal of Alzheimer's & Dementia* című kiadványban tavaly publikált tanulmány szerint a kutatók körülbelül 4 ezer embert vizsgáltak meg MRI segítségével, és kognitív vizsgálatokat is végeztek rajtuk. A vizsgáltak naponta több mint két cukros italt fogyasztottak, vagy hetente háromnál többször ittak szénsavas üdítőt. Azoknál, akik a legtöbb cukros üdítőt, gyümölcsitalt, vagy szénsavas italt fogyasztották, a felgyorsult agyi öregedés jelei mutatkoztak, kisebb lett az agyi térfogatuk, rosszabbul működött az epizodikus memóriájuk, és összezsugorodott agyukban a hippokampusz nevű terület – ezek pedig mind a korai stádiumú [Alzheimer-kór](#) tünetei.

A szintén tavaly, a *Stroke* című szaklapban megjelent második tanulmányban a kutatók 10 éven keresztül követték nyomon olyan önkénteseket, akik napi rendszerességgel fogyasztottak cukros és/vagy szénsavas üdítőt. A 45 év feletti alanyok körében 2888 agyvérzésen átesett beteg, a 60 év felettiak között 1484 demens volt.

Van rosszabb a cukornál, és nem a sátán az

Ebben a vizsgálatban nem találtak egyébként korrelációs összefüggést a cukrosital-bevitel és a stroke vagy demencia között, ami a kutatókat is vastagon meglepte. Azok között ugyanakkor, akik naponta legalább egyszer ittak diétás szénsavas üdítőt, háromszor nagyobb valószínűséggel alakult ki stroke vagy demencia.

Némileg meglepő volt, hogy a diétás szénsavas üdítők fogyasztásának ilyen negatív kimenetele lehet

– mondja Pase. Hozzáteszi, hogy a különböző típusú mesterséges [édesítőszer](#)ek hatását tekintve a rendelkezésre álló kutatási eredmények korrelációs és nem kauzális jellegűek, kitér továbbá néhány módszertani nehézségre is a szóban forgó együttjárások reprezentativitását, valamint az önbeszámoló-jellegű adatfelvételt illetően. A tudósok az elmúlt években számos hipotézist állítottak fel arra vonatkozóan, hogy az édesítőszer

ek hogyan lehetnek ilyen ártalmasak, ezek tisztázására azonban még több kutatómunkára van szükség a jövőben.

A szénsavas üdítő három módon is kicsinál

[Mózes Zsófi](#)

2019. január 19.

Emberek milliói építették be a napi étrendjükbe a szénsavas italokat, de nem biztos, hogy mindenki tisztában van az üdítők egészségre gyakorolt káros hatásaival.

Persze, aki figyel, az azért sejthette, hogy a szénsavas üdítő nem éppen a belépőjegy az örök életbe. De mit okoz pontosan, ha megiszunk napi 1-2 doboz üdítőt? Most egy alapos összefoglalóból kiderült. A [Harvard School of Public Health](#) számolt be ugyanis arról, hogy a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának elősegítése mellett a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint más krónikus betegségek kockázatát is növeli, ha a kellenél több szénsavas üdítőt fogyasztunk.

Érték a mérték, vagyis mennyi az annyi

Az elmúlt években számos dolog derült ki a cukros, szénsavas üdítők káros hatásairól. Például az, hogy akik rendszeresen fogyasztják azokat – átlagosan napi 1-2 dobozzal –, azoknál 26 százalékkal magasabb a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélye. Egy 40 000 férfit két évtizeden keresztül vizsgáló kutatás pedig kimutatta, hogy azoknál, akik napi rendszerességgel fogyasztanak szénsavas üdítőitalokat, 20 százalékkal nagyobb a szívinfarktus és a szívroham kockázatának valószínűsége. Egy hasonló tanulmányból kiderült, hogy az üdítőitalok fogyasztása mellett 75 százalékkal nő a köszvény kialakulásának esélye.

A Harvard Egyetem professzora, dr. Frank Hu szerint mostanra elegendő tudományos bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy a cukros italok fogyasztásának csökkentése redukálja a túlsúly kockázatát, és az ezzel összefüggésben álló betegségek kialakulásának esélyét is.

Egyenes út lenne a cukorbetegséghez?

Egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy a cukorral édesített üdítőitalok nagyban hozzájárulnak a diabétesz kialakulásához. Egy kutatásból, amely több mint 90 000 nő egészségügyi állapotát követte nyomon nyolc éven keresztül, kiderült, hogy azok, akik napi rendszerességgel fogyasztottak magas cukortartalmú italokat, átlagosan kétszer akkora eséllyel lettek cukorbetegek, mint akik nem, vagy csak ritkán itták az üdítőt. Hasonlóan nőtt a túlsúly kialakulásának kockázata is azzal, hogy a szénsavas üdítőitalok egyre népszerűbbé váltak, és a rendszeres fogyasztóknál megkétszereződött a metabolikus szindróma kialakulásának esélye is. Ez utóbbi különösen veszélyes, hiszen nem egy betegséget takar, hanem több, egymással összefüggő anyagcsere-zavar együttesét jelenti.

Szénsav és szívbetegség

A fenti utánkövetéses vizsgálatból az is kiderült, hogy a cukros italok rendszeres fogyasztása 40 százalékkal növeli a szívinfarktus és más, halálos kimenetelű szívbetegségek előfordulását is. Persze tudjuk, hogy azok, akik gyakran isznak szénsavas üdítőt, jellemzően sokkal egészségtelebbeül is táplálkoznak. A kutatás résztvevői sem voltak kivételek. Ha azonban a kutatók figyelembe vették az étkezési szokásokat, a testsúlyt, akkor az egyébként egészséges embereknél is csak épphogy csökkentek a cukros italok fogyasztásával kapcsolatos egészségügyi kockázatok.

Ezek az adatok pedig arra engednek következtetni, hogy a túlzott kalória-fogyasztás csak részben magyarázza a szénsavas üdítőitalok és a szívbetegségek kialakulása közötti kapcsolatot. A kutatások szerint kockázatot jelentenek még az üdítők édesítésére használt fruktóz metabolikus hatásai is. A szénsavas italok magas glikémiás indexe, a koleszterinre, valamint a különböző gyulladásozó tényezőkre gyakorolt káros hatásai hozzájárulhatnak a szívbetegségek kialakulásának kockázatához.

Kalciummal a foszfor ellen

A cukorbetegség és a szívbetegség mellett a szénsavas üdítők fogyasztása a csontok állapotára is befolyással van. A szénsavas italok ugyanis nagy mennyiségű foszfort tartalmaznak, ezzel pedig megnehezítik a csontok egészségének megőrzését. Ezen nem feltétlenül segít a kalcium pótlása sem, hiszen abban az esetben, ha látványos javulást szeretnének elérni, oda kell figyelni, hogy magasabb legyen a bevitt kalcium mennyisége az [elfogyasztott foszfor](#) mértékénél. Azzal ugyanis, hogy a foszfor a kalciumhoz kötődik, jelentősen megnehezíti annak felszívódását. Csecsemőkorban és a serdülők körében kiemelten fontos a megfelelő kalciumbevitel, hiszen ezekben az időszakokban jelentős fejlődésen megy át a csontozat. Éppen ezért jelentenek veszélyt a fiatal korosztályt megcélzó üdítőital-reklámok, és nem érdemes [a light verzióknak sem bedőlni](#).

Ezért ne igyál szénsavas üdítőt edzés után

2019. február 15.

Egy kiadós szabadtéri edzést követően mindig jó érzés legurítani egy jéghideg üdítőt, egy új kutatás azonban arra figyelmeztet, hogy a szénsavas italok fogyasztása ilyen helyzetekben fokozhatja dehidratáltságunkat, és vesénket is károsíthatja.

Világszerte milliók fogyasztanak rendszeresen különböző koffein- és cukortartalmú szénsavas üdítőitalokat, melyek negatív egészségügyi hatásairól eddig is sokat olvashattunk. Bizonyított tény, hogy a cukros üdítők nem tesznek jót testsúlyunknak, sőt a diabétesz kialakulását is elősegíthetik. A New York állambeli Buffalói Egyetem kutatói tovább bővítik az eddig sem karcosú listát. Az [American Journal of Physiology](#)ban megjelent tanulmányt a [Medical News Today](#) szemlélte.

Vesénkre káros a sok üdítőital

Mikor kint a szabadban, a tűző napsütésben sportolunk, vesénk véráramlása csökken, szervezetünk így szabályozza vérnyomásunkat, segít folyadékot megtakarítanunk. Egyes rendellenes esetekben azonban a vesénken keresztüláramló vér szintje meredeken megzuhanhat, mely – mivel a környező szövetek így kevesebb oxigénhez jutnak – akut veseelégtelenséget okozhat. Korábbi kutatások bizonyították, hogy tikkasztó időjárás esetén a szabadban végzett testmozgás önmagában is növeli a veseelégtelenség kockázatát, a szóban forgó vizsgálatok azonban azt kívánták megtudni, vajon mindehhez miként járulnak hozzá az üdítőitalok – melyeknek a veseműködésre gyakorolt negatív hatásait korábban patkányok esetében is kimutatták –, amiket edzés vagy komolyabb fizikai munkavégzés után fogyasztunk.

A kutatás során a tudósok tizenkét, átlagban huszonnégy éves, jó kondícióban lévő fiatal férfit és nőt kértek meg, hogy végezzenek háromnegyed órán keresztül intenzív testmozgást, melynek első szakasza egy félórás futópados edzésből állt, a maradék idő pedig három, a termőföldeken végzett nehéz munkát imitáló gyakorlatot foglalt magában. Ezt követően a résztvevők negyedórát pihenhettek, mely alatt vagy 12 unciányi tiszta vizet, vagy pedig ugyanekkora mennyiségű citromízű, magas cukor- és koffeintartalmú üdítőt kellett meginniük. Ezen egyórás ciklust négyszer ismételték meg egymás után, majd egy héttel később az alanyok visszatértek, hogy újfent elvégezzék ugyanezen négyórás edzést. Ezúttal azonban azoknak, akik vizet ittak, üdítőt kellett fogyasztaniuk és fordítva.

A tudósok megmérték a résztvevők pulzusszámát, testhőmérsékletét, súlyát és vérnyomását az edzést megelőzően, közvetlenül utána, majd huszonnégy órával később. Emellett külön megfigyelték a vérükben lévő kreatinin szintjét, illetve az ún. glomeruláris filtrációs rátát, mely a vesén átszűrődő folyadék mennyiségét, térfogatát jelzi, ugyanis ezek megugrása előjelezheti a veseelégtelenség kialakulását. Miként azt előre sejtették, mindkét mutató az átlagnál magasabb szintet mutatott röviddel az üdítők elfogyasztását követően. Továbbá azok a személyek, akik víz helyett üdítőt ittak, enyhén dehidratáltak bizonyultak, veséjükben nagyobb arányban fordult elő az antidiuretikus (régebbi nevén vazopresszin) nevezetű hormon, mely segít a szervezetnek a megfelelő mennyiségű víz megtartásában, de egyben a vérnyomásszintet is megemelheti.

Az eredmények tehát azt bizonyították, hogy a szénsavas, [cukros italok](#) nem rehidratálnak, éppen ellenkezőleg, folyadékvesztést okoznak szervezetünkben, ezért nem ajánlott azokat a szabadban végzett testmozgást követően frissítőként fogyasztani. A vázolt kutatás természetesen nem tekinthető átfogónak és minden tekintetben reprezentatívnak, hiszen csupán egy kisebb mintát vett alapul, és azt sem vizsgálta, miként hat valakire, ha huzamosabb időn át, minden edzés után üdítőket iszik. Éppen ezért az egyetem munkatársai szeretnék folytatni, kibővíteni kutatásaikat a jövőben, abban a reményben, hogy segítségükkel jobban megérthetjük, pontosan milyen köze van a veseelégtelenség kialakulásához folyadékfogyasztási szokásainknak.

EZ A 6 TÜNET KISZÁRADÁSRA UTAL. FIGYELJ ODA, MERT BAJ LEHET BELŐLE!

Barbi

2019. június 11., kedd 11:13

Mindannyian tudjuk, hogy sokat kell inni, mégis sokszor csak akkor nyúlunk a pohár után, amikor testünk már kínzó szomjúsággal jelzi, hogy kezdünk kiszáradni. Mivel a víz gyakorlatilag minden életfunkciónkhoz elengedhetetlen, folyamatosan gondoskodnunk kellene a folyadékpótlásról, különösen a nyári forróságban.

A [Prevention](#) átfogó listát készített arról, hogy a szomjúság mellett mi minden jelezheti még, hogy nem vagy elég hidratált.

Mennyit kell innom naponta?

Bár vannak általános szabályok (mondjuk az, hogy [8 pohárral](#) jó volna ledöntened naponta), egyénenként eltérő lehet, hogy pontosan mekkora is a vízigényünk. A gyerekeknek és az időseknek több folyadékra van szükségük, hogy hidratáltak maradjanak, és éppígy fokozottan oda kell figyelniük magukra azoknak, akik tartósan gyógyszert szednek, keringési betegséggel küzdenek, rendszeresen és sokat sportolnak vagy nemrég estek át vírusos fertőzésen. Nemcsak folyadékkal, de zöldségek és gyümölcsök fogyasztásával is gondoskodhatsz szervezeted hidratáltságáról.

Ha keveset iszol, hányással/hasmenéssel járó betegségen esel át, illetve ha nagy a hőség, könnyen dehidratálódhat a szervezeted.

Ezekre a tünetekre figyelj, így üzeni meg a tested, hogy több folyadékra lenne szüksége:

1. Száraz a szád

Ha nem iszol elég vizet, a szervezeted nem tud elegendő nyálat termelni. Ez többek között rossz szájszaghoz is vezethet: ha „vattát köpsz” és kellemetlen a leheleted, ne rágóval próbáld elfedni, hanem először növeld meg a folyadékfogyasztásodat.

2. Sötét a vizeleted

Ha teaszerűen sötétet pisilsz, biztos, hogy keveset iszol. Növeld addig az adagot, amíg halványsárga, áttetsző folyadék nem hagyja el a szervezetedet: ez az egészséges vizelet színe. Itt többet is megtudhatsz a kívánatos színről:

3. Száraz a bőröd

A bőr az emberi test legnagyobb szerve, melyen nagyon hamar meglátszik, ha a szövetek nem jutnak elég vízhez. Teszteld magad: ha a kézfejed bőre összecsiszítás után lassan simul ki, és lassan nyeri vissza eredeti színét, gond van. Ha száraznak érzed a bőröd (ezt nemcsak a kezeden, de az arcod bőrén is nagyon hamar észre fogod venni), ne csak hidratálóknak gondolkodsz, hanem kapd elő a kulacsodat!

4. Székrekedésed van

Az emésztőrendszer megfelelő működéséhez elég sok vízre van szükség. A több folyadék segíti a tápanyagok lebontását, és a bélrendszer mozgását is serkenti. A székrekedés sok más mellett arra is utalhat, hogy túl ritkán nézel a vizespohár fenekére.

5. Folyton kimerült vagy

Mindig fáradt vagy? A délutáni álomkór és az általános ólmos fáradtság is lehet a kiszáradás következménye. Ha nem iszol elegendő vizet, a már említett keringési nehézségek kimerültséget is okozhatnak. Ne kávéhoz vagy energiitalhoz nyúlj, mert ezek csak jobban kiszáritanak. A jó öreg víz csodákra képes.

6. Sokat fáj a fejed

Az agyad is szomjazza a vizet, ha nem kap eleget. Ha csökken a nedvességtartalma, kissé csökken a térfogata, ennek pedig erős [fejfájás](#) lehet a következménye. Ha sokat és megmagyarázhatatlan okból fáj a fejed, gondolj arra, hogy talán a kevés ivás az oka. Előzd meg: tarts mindig vizet az íróasztalodon.

Mit tegyél, ha kiszáradtál?

Ha a kiszáradás miatt hányasz, rosszul vagy, zavarodottnak érzed magad, mindenképpen fordulj orvoshoz.

Ha még nem ilyen súlyos a helyzet, kezd el apró kortyokban a folyadékpótlást, és rágcsálg mellé valamilyen sós ennivalót! Vigyázz, ha hirtelen nagy mennyiségű folyadékot viszel be, könnyen lehet, hogy a szervezeted nem tolerálja majd, ismét hányasz, amely miatt még inkább kiszáradsz.

A fentiek mellett vagy helyett érdemes izotóniás sportitalokkal is próbálkozni, mert ezek a folyadékpótláson kívül az ásványianyag-készlet újratöltésében is segítenek.