

Voda i zdravlje

Uz dobre prehrabene navike, redovitu tjelesnu aktivnost i pravilnu prehranu, navika pijenja vode kao najprirodnijeg i najzdravijeg pića ključna je za ljudsko zdravlje. Voda je nezamjenjiv sastojak hrane i sastavnica svih živih bića – čini 60 do 70% tjelesne mase odraslih i nešto više kod djece. Štiti dijelove tijela od udaraca i sudjeluje u svim biokemijskim reakcijama u organizmu. Oslobađa organizam od štetnih tvari, izvor je važnih elektrolita i minerala, regulira tjelesnu temperaturu, sudjeluje u apsorpciji i razgradnji hrane, olakšava probavu, održava kožu zdravom, štiti organe i tijelo te usporava starenje.

Ravnoteža vode i tjelesnih funkcija važna je za normalno funkcioniranje tijela, a regulirano je kožom i bubrezima. Količina vode u tijelu ovisi o unosu vode (pićem i hranom), apsorpciji i filtriranju (metabolička voda) te o izlučivanju vode (isparavanje kod disanja, mokraćna, znojenje i stolica). Ukoliko se u tijelo unosi premalo vode u odnosu na izlučivanje, dolazi do dehidracije. Dehidracija, ovisno o stupnju, uzrokuje ometano funkcioniranje organizma, a ukoliko dođe do gubitka od 15 i više posto udjela vode, može nastupiti i smrt. Manja neuravnoteženost uzrokuje suhoću u usnoj šupljini i na usnama, suhu i ispucalu kožu, smetnje mentalnih funkcija, ometa rad bubrega, srca i probavnog trakta. Prevelik unos vode u kratkom vremenu može također dovesti do smetnji (hiperhidratacija) i također nije dobar za organizam.

Potrebe za dnevnom količinom vode ovise o organizmu i okolini: tjelesna masa, dob, tjelesna aktivnost, prehrana i utjecaj atmosferskih prilika. Preporuča se po kilogramu tjelesne težine dnevno unositi cca. **0,3 dl vode**. Vodu treba konzumirati redovito tijekom cijelog dana. Žeđ se javlja s odgodom: ako ste žedni, već ste lagano dehidrirani.

Europska agencija za sigurnost hrane preporučuje količine vode koju bi djeca trebala unositi u organizam:

- **Bebe do 6 mjeseci** ne treba nutkati vodom jer dobiva dovoljno kroz majčino mlijeko/dohranu
- **Od 6 do 12 mjeseci**, kad počinje s krutom hranom, dovoljan je 1 decilitar
- **Nakon 12 mjeseci** mlijeko bi trebalo smanjiti do pola litre, a vodu povećati na oko 2,5 dcl
- **Dvogodišnjaci** bi trebali popiti 2 čaše od po 2,5 dcl, a **trogodišnjaci** 3 čaše
- U dobi od **4-8 godina** djetetu potrebna količina iznosi od 1,1 do 1.3 litre dnevno – 6 čaša
- **Djevojčice u dobi od 9-13 godina** trebaju popiti od 1,3 do 1,5 litre vode dnevno
- **Dječaci u dobi od 9-13 godina** trebaju 1,5 do 1,7 litre vode dnevno
- **Od trinaeste godine** potrebno je piti oko 2 litre vode dnevno

Vrućinu i sunce mnogi roditelji zamjenjuju hladovinom, pri čemu često zaboravljaju djeci povećati unos vode u organizam. Kod sportskih aktivnosti i povećanog znojenja potrebno je također povećati unos vode. Izbjegavati gazirana pića, uključujući i dijetna, zaslađena ili kofeinska – ona pojačavaju proces dehidracije.

Voda je također osnova higijene. Svakodnevno pranje i održavanje higijene tijela, čistoće odjeće i obuće temelj je zdravlja. Važno je stoga napomenuti da se sa vodom mora postupati racionalno, štedljivo i obazrivo.

Da se podsjetimo:

- Pobrinite se da djeca popiju vodu prije vrtića i drugih obveza
- Ponudite im piće redovito, osobito kad je vrijeme toplo
- Mnoge namirnice imaju visok sadržaj vode
- Kada napuštate dom uvijek ponesite bocu vode

Korisni savjeti:

- Naučite djecu da piju vodu cijeli dan, čak i kada nisu žedni
- Naučite ih da piju zdravstveno ispravnu i Vama dostupnu vodu
- Bez vode ne možemo preživjeti dulje od tri dana
- Kod tjelesne aktivnosti i u toplijim mjesecima je povećana potreba za vodom
- Razvijte djeci naviku pijenja vode već od rođenja, kroz cijeli dan i neka vam voda bude uvijek dostupna – naučite ih da uvijek sa sobom nose svoju bočicu za piće
- Naučite ih da je umjesto grickanja zdravije popiti čašu vode
- Naučite djecu da je voda najzdravije piće

Zdravstvena voditeljica:

Nina Pustić, mag.med.techn.