

Hipertónia és nyári folyadékfogyasztás

A magas vérnyomással diagnosztizált pácienseknek különös figyelmet kell fordítani a megfelelő minőségű és mennyiségű folyadék fogyasztásra. A szervezet megfelelő hidratáltsága a meleg nyári időszakban kiemelten fontos.

Testünk legnagyobb összetevője a víz, mely a testtömeg 55-70%-át teszi ki életkor és nem függvényében. A víz élettani szerepe nagyon sokrétű, mert a szervezet legtöbb létfontosságú folyamatához szükséges a megfelelő hidratáltság. Így például a sejtek alkotórésze, befolyásolja a vér összetételét, lehetővé teszi a megfelelő vérkeringést és biztosítja a megfelelő vérnyomást. Ezáltal összefüggés van a test vízhiánya és a magas vérnyomás között, mivel a kevés folyadékfogyasztás eleinte ingadozó majd később magas vérnyomást is eredményezhet. A felnőtt emberi szervezet körülbelül 60%-a víz és ennek már 1-2%-os csökkenése is jelezhet tüneteket például fejfájás, fáradtság. Minél nagyobb a testtömegünk annál több folyadékra van szüksége a szervezetnek. Ezért is fontos, hogy a túlsúllyal rendelkező egyének fokozottan figyeljenek a megfelelő minőségű és mennyiségű folyadék bevitelére.

Kiemelten fontos a gyermekek megfelelő hidratáltsága, a fejlődésben lévő szervezetnek több folyadékra van szüksége. A gyermekekhez hasonlóan az idősek is a veszélyeztetett csoportba sorolhatók dehidráció szempontjából. Sokszor csak elfelejtenek inni, illetve a szomjúságérzet már nem jelentkezik, vagy romlik. Fontos lenne odafigyelni rá, hogy a családtagok sokkal sűrűbben kínálják a gyermekeket és az idősebbeket vízzel a nap folyamán.

Egy felnőtt embernek napi 2-2,5 liter folyadékra van átlagosan szüksége, (EFSA által megállapított referencia érték) amelyet részben a folyadékfogyasztással mely körülbelül 2 liter és részben a táplálkozás során (leves, főzelék, gyümölcs) juttatunk be a szervezetbe.

A külső hőmérséklet is befolyásolja a napi vízigényünk, mivel folyadékot nem csak vizelettel és széklettel veszítünk, hanem a nagy melegben az izzadás során is. Éppen ezért izzadáskor és a nagyobb sporttevékenység végzésekor is javasolt megemelni a folyadék bevitelt.

Magunk is nyomon követhetjük a szervezetünk hidratáltságát, ha megfigyeljük a vizelet színét és mennyiségét, mely jó iránymutató lehet számunkra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztottunk-e. Érdemes figyelni, hogy a nap folyamán többszöri adagokban igyunk és ne estefelé jusson eszünkbe, hogy nem ittunk eleget. Segítségül lehet hívni már akár telefonra ingyenesen letölthető applikációt, melyben jelölhetjük a folyadék fogyasztásunk illetve figyelmeztető jelzést is küld a számunkra.

Természetesen a napi szükséglet fedezésére a legjobb folyadékpótló a víz, mely lehet csapvíz, ásványvíz, forrásvíz. Előnye, hogy energiamentes, és könnyen hozzáférhető. A csapvíz hazánkban biztonságosan fogyasztható. A WHO ajánlás alapján az Európai Unió megköveteli a tagállamoktól a rendszeres ellenőrzését, ezt Magyarországon Kormányrendeletbe foglalták és ez alapján történnek a rendszeres ellenőrzések is. (201/2001. (X. 25.) Korm. rendelet az ivóvíz minőségi követelményeiről és az ellenőrzés rendjéről)

Érdemes megjegyezni, hogy hazánk Európa egyik leggazdagabb ásványvíz-lelőhellyel rendelkező országa nagy föld alatti vízkészlettel, mely gazdag ásvány- és gyógyvizekben. Az ásványvizekben megtalálható például kalcium, kálium, nátrium, magnézium, fluor, klór, cink, foszfor és jód. Szervezetünk egészséges működéséhez nélkülözhetetlen elem a nátrium, mely szabályozza a testünk folyadék háztartását a káliummal és a klórral együtt. Jelentős szerepe van még az ideg- és izomműködésben valamint a vérnyomás szabályozásában is. Ugyanakkor az egészséges és kiegyensúlyozott étrend mellett a nátrium pótlásra nincs szükség. Magas vérnyomás esetén kifejezetten az alacsonyabb Na (nátrium) tartalmú ásványvizeket javasolt választani.

Az ásványvizek összetétele is szigorúan szabályozott, biztonságosan fogyasztható, de javasolt az eltérő összetétel miatt változatosan fogyasztani. A nyári melegben, vagy akár sporttevékenység végzésekor többet izzadunk, ilyenkor előnyösebb az ásványi anyagokat is pótolni és ásványvizet vagy esetleg izotóniás italokat fogyasztani.

Javasolt szénsavmentes folyadékot fogyasztani, illetve alkalomszerűen enyhén szénsavasat vagy akár egy kis citromlével ízesítettet, ha már nehezen tudjuk elfogyasztani a sima vizet. Ebben az esetben természetesen figyelembe kell venni, hogy van-e egyéb emésztőrendszeri érintő társbetegség (pl: reflux). A folyadék ízesítésekor, vagy akár a gyümölcslevek választásakor javasolt a hozzáadott cukor menteset előnyben részesíteni.

Amennyiben tehetjük, akkor saját magunk készítsünk a nyári nagy melegben különböző frissítő italokat. Így a folyadékpótlásra is figyelhetünk, illetve itt is tudunk törekedni a változatosságra.

„Víz! Se ízed nincs, se színed, se zamatod, nem lehet meghatározni téged, megízlelnék, anélkül hogy megismernének. Nem szükséges vagy az életben: maga az élet vagy.” (Antoine de SaintExupéry)

Tippek a folyadékfogyasztás színesítésére

- Ha ásványvizet iszunk, váltogassuk a márkákat!
- Hígítsuk a 100%-os gyümölcslevet vízzel.
- Hűtsük be házi gyümölcsteánkat.
- Készítsünk különleges limonádét pl.: uborkával, gyömbérrel vagy bazsalikommal.
- Ízesítsük fagyasztott gyümölcsdarabokkal a vizünket.
- Cukros italt még a nagy melegben is csak alkalmanként, kis mennyiségben igyunk.

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

Forrás: MDOSZ- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége – Terítéken az egészség
<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg/photos/a.359514474090779/78273640273057>

Tanácsok a hidratáció fenntartására

- Minden étkezés mellé igyunk legalább egy pohár vizet!
- Két étkezés közben is rendszeresen igyunk!
- Az alkohol, koffeintartalmú italok (energiaital, kávé) mellé szintén igyunk egy pohár vizet! Fogyasszuk ezeket mértékkel!
- Részesítsük előnyben a hozzáadott cukrot nem tartalmazó italokat!
- Mindig legyen nálunk víz, vagy natúr tea utántölthető palackban!
- Illesszük be a magasabb víztartalmú ételeket (levesek, smoothiek) és alapanyagokat, mint például a gyümölcsök, zöldségek (pl. salátafélék), tej, joghurt, kefir!

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

Forrás: MDOSZ- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége – Terítéken az egészség
<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg/photos/a.359514474090779/7725376810837805/>

Javasolt frissítők:

1. Jégkocka tartóba fagyaszthatunk le citromlevet melyet csak a pohár vízbe dobva egy kis citromfűvel díszítve fogyaszthatjuk is.
2. Tehetünk a jégkocka tartóba apró piros gyümölcsöket is pl: ribizli, málna, áfonya. Vízzel felöntve és lefagyasztva szintén a vízbe dobva feldobhatja az italunkat egy kis citrom karikával.

3. Magát a gyümölcsöt is fagyaszthatjuk vagy vehetünk fagyasztott gyümölcsöket melyeket a pohár vízbe szórhatunk. Ha mindez mellé egy kis szörpöt is öntünk akkor viszont érdemes figyelni már a cukor és kalória tartalomra is!
4. A friss gyümölcsökből készíthetünk friss gyümölcs turmixokat, melyeket érdemes vízzel feles arányban hígítani.
5. Otthoni jeges tea készítése: Erősebb tea főzés (4-5 filter 2-3 dl vízben) és lehűtése után a jégkocka tartóba kifagyasztani. Majd a pohár vízbe dobva a teakockát ízesíthetjük még mentával és esetleg gyömbérrel is.
6. Uborkás limonádé készítése. Zsenge uborkát vékony karikára szelünk, citromot, narancsot vagy lime karikákat helyezünk mellé a pohárba és felöntjük vízzel majd jégkockával tálaljuk.

Felhasznált irodalom:

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459. www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459.htm
2. Ivóvíz minőségi követelményeiről és az ellenőrzés rendjéről: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0100201.kor>

Hidratációról bővebben itt:

https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2015_03_hidratacio_150309.pdf

Ásványvizekről bővebben itt:

https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2020/06/taplalkozasi_akademia_hirlevel_2020_06_asvanyvizeink.pdf