Źródła wody w diecie

Woda dostarczana jest zarówno w czystej postaci, jak i w napojach i produktach spożywczych. Niewielkie jej ilości (około 300 ml/dobę) organizm człowieka potrafi wytworzyć w procesach przemiany materii. Aby pokryć dobowe zapotrzebowanie, niezbędne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów razem z pożywieniem. Dobrym źródłem wody w diecie są napoje, tj. woda źródlana, mineralna (niskosodowana) i studzienna przegotowana, napary z ziół, słabe napary z herbat (zielona, czerwona, czarna, biała), herbatki owocowe naturalnie aromatyzowane, soki owocowe świeżo wyciskane, soki warzywne świeże lub soki owocowo - warzywne itp. oraz produkty spożywcze. Spośród produktów stałych najwięcej wody zawierają warzywa (do 95%), np. młoda marchew, cukinia, kapusta, brokuł, kalafior, ogórek, papryka, pomidor, zielony słodki groszek, fasolka szparagowa, bób itp.; owoce (do 90%), tj. truskawka, arbuz, ananas, brzoskwinia, cytryna, czarne jagody, czereśnie, gruszka, grejpfrut, gujawa, jabłko, awokado, maliny, kiwi, melon itp. oraz mleko i napoje mleczne (87–89%), np. mleko spożywcze pasteryzowane i UHT (krowie, kozie, owcze, bawole), kefir, zsiadłe mleko, serwatka płynna, jogurt naturalny, maślanka naturalna itp.

U osób w podeszłym wieku łatwo można przeoczyć objawy odwodnienia, dlatego istotne jest stosowanie odpowiedniej profilaktyki. Aby zapobiec odwodnieniu należy:

- Zwiększać świadomość osób starszych, ich rodzin oraz opiekunów na temat znaczenia prawidłowego nawodnienia, a także czynników ryzyka odwodnienia i związanych z tym powikłań;
- Zachęcać do regularnego spożywania płynów w ciągu dnia, w mniejszych objętościach, ale częściej, również między posiłkami i w ich trakcie (wprowadzać nawyk regularnego picia);
- Zapewnić dostępność płynów dla osób z utrudnionym poruszaniem się (stosowanie niewielkich naczyń z końcówką ułatwiającą picie, aby woda była zawsze w zasięgu ręki);
- Monitorować jakość przyjmowanych płynów - czysta woda (mineralna - niskosodowana, źródlana, studzienna przegotowana), powinna stanowić większość porcji dziennego spożycia;
- Wybierać wodę kierując się jej smakiem (każda woda ma swój „naturalny” smak), ponieważ to pomaga utrzymać jej odpowiednio wysokie spożycie, co warunkuje homeostazę wodno-elektro- litową;
- Uwzględniać przy planowaniu podaży płynów indywidualne i środowiskowe czynniki ryzyka, zwłaszcza przyjmowane leki, temperaturę otoczenia, wydolność nerek;
- Zadbać o zróżnicowanie diety pod względem dostarczanych płynów (woda, napoje, zupy, mleko, kisiel, owoce, warzywa, posiłki stałe) biorąc pod uwagę ich ładunek energetyczny, zawartości soli i substancji słodzących;
- Nawadniać dożylnie chorych, którzy nie mogą przyjmować płynów doustnie według zaleceń lekarza;

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/zrodla-wody-w-diecie#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020