Znaczenie wody w diecie osób starszych

Woda jest niezbędna do życia, a jej odpowiednia podaż stanowi jeden z najważniejszych elementów prawidłowego żywienia, niezależnie od wieku. W organizmie człowieka spełnia ona wiele istotnych biologicznie funkcji, między innymi stanowi odpowiednie środowisko dla większości procesów metabolicznych, jest niezbędna do prawidłowego trawienia i wchłaniania w przewodzie pokarmowym, służy do transportu metabolitów, jest rozpuszczalnikiem składników mineralnych i materiałem budulcowym komórek oraz tkanek, bierze udział w transporcie wewnątrzustrojowym składników pożywienia, a także odgrywa bardzo ważną rolę w regulacji temperatury ciała.

Na całościową zawartość wody w organizmie składa się woda wewnątrzkomórkowa (stanowiąca 2/3 wody ustrojowej), i pozakomórkowa. W organizmie człowieka woda stanowi przeciętnie 60% masy ciała, a wraz z wiekiem jej zawartość zmniejsza się, począwszy od około 75% u noworodka do 50% u osób w wieku podeszłym. Jest to związane ze spadkiem beztłuszczowej masy ciała.

Zapotrzebowanie na wodę jest uzależnione od cech osobniczych, składu diety, temperatury, klimatu, aktywności fizycznej i stanu zdrowia. Zapotrzebowanie wzrasta przy podwyższonej temperaturze i obniżonej wilgotności otoczenia (zwiększenie utraty wody z potem) oraz na dużych wysokościach (zwiększenie utraty wody przez płuca) i zwiększonej aktywności fizycznej. Przebywanie w niskiej temperaturze może też wymagać wyższej podaży płynów na skutek wyższego wydatku energetycznego.

Ważny jest rodzaj spożywanych produktów. Na przykład dieta o dużej zawartości białka powoduje zwiększenie diurezy. Obecność produktów zawierających znaczne ilości błonnika w diecie sprzyja większym stratom wody z kałem. Dodatkowo wyższe spożycie sodu może zwiększać straty wody z moczem. Dobowe zapotrzebowanie na wodę dorosłego człowieka jest uzależnione od stopnia aktywności fizycznej, wieku, stanu fizjologicznego, występujących chorób i przyjmowanych leków, temperatury, wilgotności powietrza oraz rodzaju pożywienia.

Niedostateczna podaż wody szybko może doprowadzić do zachwiania równowagi wewnątrzustrojowej (homeostazy), a w konsekwencji do poważnych zaburzeń stanu zdrowia. Wśród osób szczególnie narażonych na proces dehydratacji (odwodnienie) wymienia się osoby w wieku podeszłym. Według licznych doniesień naukowych odwodnienie organizmu należy do jednych z głównych przyczyn hospitalizacji pacjentów geriatrycznych. Dlatego ustalając normy na spożycie wody dla osób starszych nie można bazować wyłącznie na rzeczywistym spożyciu wody lecz należy wziąć pod uwagę obniżającą się z wiekiem zdolność zagęszczania moczu przez nerki oraz zmniejszone pragnienie. Średnie zapotrzebowanie na wodę u zdrowych i aktywnych osób starszych wynosi od 30 do 35 ml/kg m.c./d lub 1–1,5 ml na każdą spożytą kalorię (nie mniej niż 1500 ml/d). W przypadku osób starszych niepełnosprawnych zapotrzebowanie na wodę wynosi 100 ml/kg na pierwsze 10 kg masy ciała, 50 ml/kg na kolejne 10 kg oraz 15 ml/kg na pozostałą ilość kilogramów.

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

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