

**ŽIVJETI
ZDRAVO**



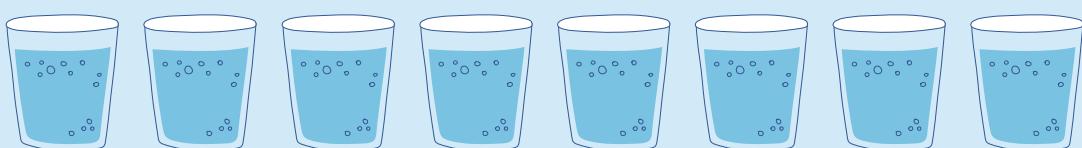
**Osigurajte dovoljan
unos tekućine**



Voda je medij u kojem se odvija život. Ona je izvor tijelu važnih minerala i elektrolita. Nema energetsku vrijednost, oslobađa organizam od štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu, olakšava probavu, a kožu održava zdravom i lijepom.

Koliko vode nam je potrebno?

Većini osoba treba 1,5-2 litre tekućine dnevno (0,3 dl vode po kilogramu tjelesne mase), što je otprilike 6 do 8 čaša. Potrebe su povećane ako radite fizički zahtjevan posao, pri tjelesnoj aktivnosti ili tijekom toplih ljetnih mjeseci. Nedovoljno pijenje može utjecati na kognitivno i tjelesno funkcioniranje što će sigurno imati utjecaj i na radnu učinkovitost.



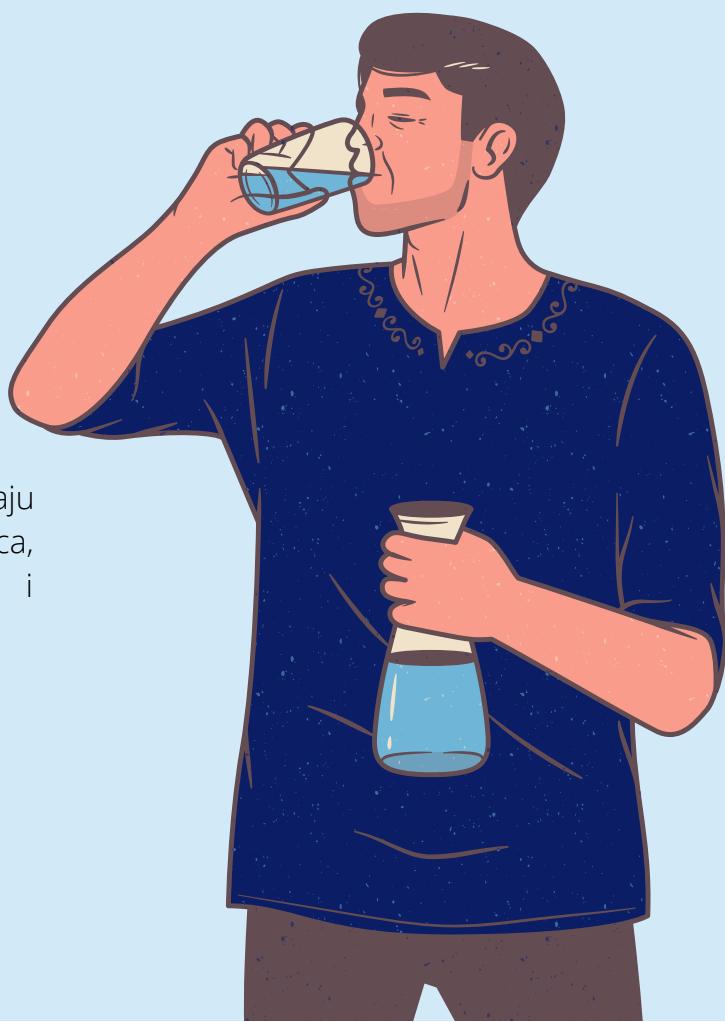
Kada piti vodu?

Vodu treba piti tijekom cijelog dana jer nam se naš osjet žeđi javlja uvijek s odgodom u odnosu na stvarnu potrebu organizma za tekućinom. Kad osjetite žeđ, već ste lagano dehidrirali. Trudnice, dojilje, djeca i osobe starije moraju posebno paziti na dostatan unos vode.

Zašto piti vodu?

Voda:

- oslobađa organizam od štetnih tvari
- regulira tjelesnu temperaturu
- izvor je važnih minerala i elektrolita
- olakšava probavu
- održava kožu zdravom i lijepom
- osobe koje piju malo vode imaju dugotrajni rizik za bolesti bubrega, srca, poremećaja mentalnih funkcija i probavnog sustava.



Dehidracija

Dehidracija nastaje uslijed povećanog gubitka tekućine, smanjenog unosa tekućine ili oboje. Smanjeni unos tekućine je čest tijekom bilo koje teške bolesti, a osobito je problematičan kod povraćanja i tijekom vrućeg vremena. Dehidracijom se, osim vode, gube i organizmu važne soli poput kalijevih i natrijevih. Voda se prvo gubi iz krvi, a ako se gubitak vode nastavi, stanice počinju gubiti svoj sadržaj.

Čak i sasvim mala dehidracija može prouzrokovati glavobolju, opći umor ili manjak koncentracije. Povećanjem stupnja dehidracije se povećava i rizik za zdravlje, osobito kod djece, trudnica i starijih osoba.

KLINIČKI ZNAKOVI DEHIDRACIJE

MANJAK TEKUĆINE U mL/kg
(POSTOTAK TJELESNE TEŽINE)*

TEŽINA	Dojenčad	Adolescenti	ZNAKOVI
Blaga	50 (5%)	30 (3%)	Nešto suhija sluznica usta, pojačana žđ, malo smanjena količina urina
Umjerena	100 (10%)	50–60 (5–6%)	Suha sluznica usta, ubrzan rad srca, smanjena proizvodnja urina, umor, upale oči, gubitak elastičnosti kože
Teška	150 (15%)	70–90 (5–9%)	Isti kao kod umjerene plus brzi i slab puls; nema suza; plavkasto obojenje kože; ubrzano disanje; kašnjenje kapilarnog punjenja; nizak krvni tlak; "šarena" koža; koma

*MSD priručnik za dijagnostiku i terapiju

Dobro je slušati svoje tijelo tijekom dana kako biste izbjegli dehidraciju.



Pijem li dovoljno vode?

1

Obrati pažnju na osjećaj žeđi.

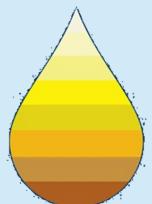
Ako ste žeđni ili imate suha usta, vjerojatno je da ne unosite dovoljno tekućine. Nastojte često piti tekućinu tijekom dana. Zapamtite - kada ste žeđni, već ste pomalo dehidrirani!



2

Provjeri boju mokraće/urina.

Urin koji je svijetložute boje obično znači da pijete dovoljno tekućine. Ako vam je urin tamnožute boje i jakog mirisa, možda ne unosite dovoljno tekućine.



Napomena: Određena hrana i dodaci prehrani mogu utjecati na promjenu boje urina.

3

Provjeri kako se osjećaš.

Ako osjećate slabost i umor, ne možete se usredotočiti ili imate glavobolju to bi moglo ukazivati na to da ste dehidrirani.



Vodu u organizam, osim pijenja vode unosimo i hranom te različitim napitcima:

- **20-30% dolazi iz krute hrane**
- **70-80% iz vode i drugih napitaka.**

Sadržaj vode u većini svježeg voća i povrća je veći od 85%, dok riža i tjestenina sadrže oko 70% vode. Hrana poput komposta, variva i juha može značajno doprinijeti unosu vode.

Iako savjeti o važnosti pijenja vode nisu novost često na to zaboravimo.



Kako ostati hidriran, cijeli dan, svaki dan?

Pijenje dovoljne količine vode može se postići stvaranjem navike kako bi to postala svakodnevna rutina. **Postoji nekoliko načina kako to postići:**

✓ Pratite unos vode.

Možete izabrati neku od besplatnih mobilnih aplikacija za praćenje unosa vode ili se poslužiti predloškom dostupnim na mrežnim stranicama projekta Živjeti zdravo.

🔗 <https://zivjetizdravo.eu/2020/12/18/znate-li-koliko-vode-dnevno-trebate-popiti/>



✓ Ne ignorirajte žđ.

Vrč i čašu ili bočicu s vodom držite u blizini radnog mjesta kako bi Vam bila nadohvat ruke. Voda je najbolji izbor za hidraciju. Izbjegavajte napitke zaslađene šećerom i alkoholna pića.



✓ Konzumirajte najmanje pet obroka voća i povrća dnevno.

Voće i povrće zbog svoga sastava bogatog vitaminima, mineralima i različitim fitokemikalijama te vlaknima nezamjenjivo je u očuvanju zdravlja. Količina vode koje sadržava određeno voće i povrće može značajno doprinijeti ukupnom unosu tekućine. Uživajte u tikvicama, rajčici, krastavacima, zelenoj salati, lubenicama, dinjama, narančama, grejpnu, limunima, kruškama, jabukama, jagodama...



✓ Ne zaboravite jela "na žlicu".

Povrtna juha i variva odličan su izbor jer će osim tekućine osigurati i dio potrebnih vitamina i minerala te prehrambena vlakna.



✓ Obogati okus.

Začinite svoju vodu kombinacijom narezanih krastavaca, limuna, limete, naranče, začinskog bilja, dinje ili bobičastog voća za osvježavajući okus. Čaj, mlijeko ili biljni napici, cjeđeni sok od voća i povrća druge su zdravije opcije pića koje doprinose unosu tekućine.



✓ Umjesto grickanja, popijte čašu vode.

Ako ste često gladni i imate potrebu za grickanjem, možda niste svjesni da ste zapravo dehidrirani. Adekvatna hidriranost može utjecati na Vaš unos kalorija u toku dana.

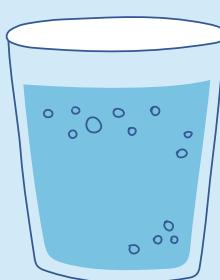




Okusi ljeta

Osim na lagane obroke i biranje sezonskih namirnica, ljeti je ključno paziti na dovoljan unos vode. Naime, čak i sasvim mala dehidracija može prouzročiti glavobolju, opći umor ili manjak koncentracije.

Osobe koje piju premalo vode imaju dugotrajan rizik za bolesti bubrega, srca, poremećaje mentalnih funkcija te probavnog sustava. Smanjenim unosom tekućine smanjuje se dotok kisika koji pritječe u srce, mozak, mišiće i sve važne organe pa su oni manje sposobni obavljati svoje funkcije. **Voda, osvježavajuća voda s dodatkom limuna, mente, matičnjaka ili đumbira te nezaslađeni čajevi i juhe od povrća spriječit će dehidraciju i nagradit će nas lijepom i zdravom kožom.**



AROMATIZIRANA VODA S KRSTAVCEM, LIMUNOM I MENTOM

- 2 LITRE VODE
- 1 KRSTAVAC
- 1 LIMUN
- ŠAKA SVJEŽE MENTE

KRSTAVAC I LIMUN OPERITE I NAREŽITE NA KOLUTOVE,
DODAJTE PAR LISTIĆA MENTE I STAVITE NA HLAĐENJE PAR SATI.

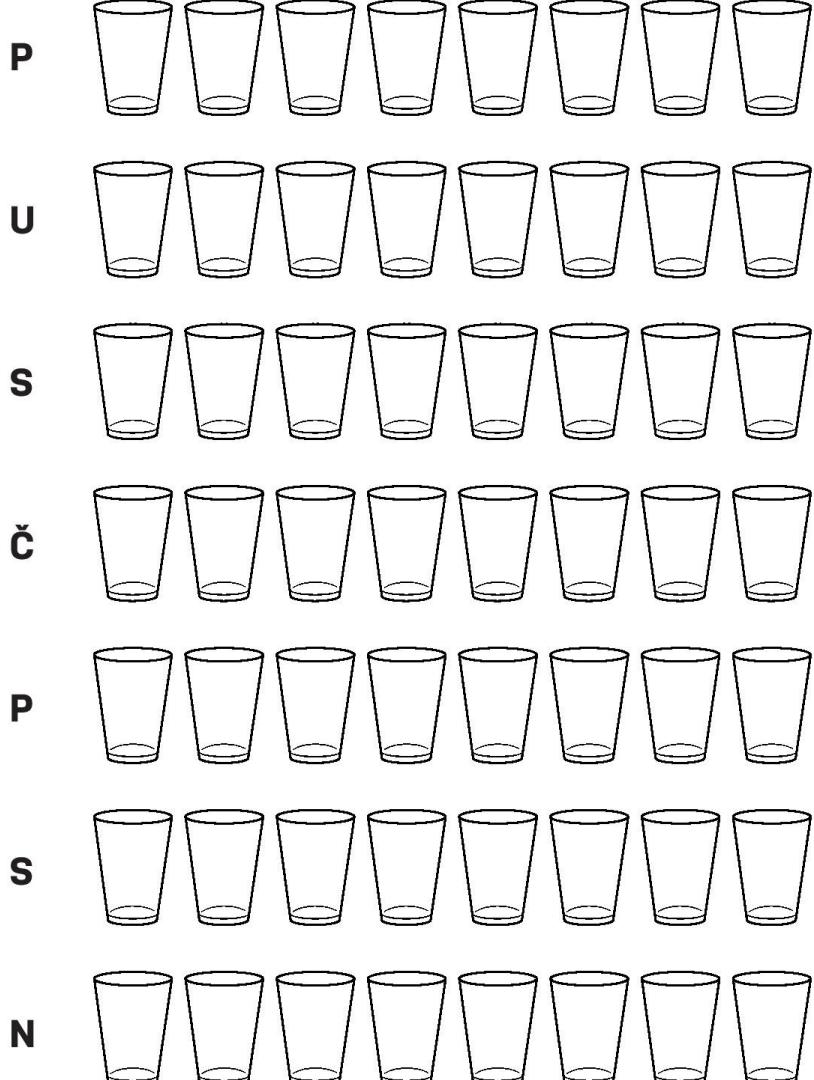
UŽIVAJTE U OKUSIMA!



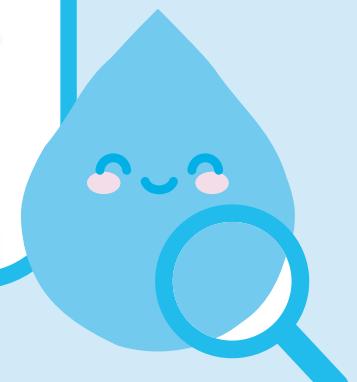
Vodeni izazov

Posvetite 30 dana vodenom izazovu. Pozovite i radne kolege i obitelj da se priključe izazovu, kako bi lakše motivirati jedni druge.

1. Napunite vrč ili bocu s vodom i držite ju u blizini. Probajte popiti svaki dan barem 6-8 čaša vode.
2. Koristite dnevnik unosa vode kako bi pratili popijenu količinu.



Podsjetnik: Kad osjetite žed, već ste dehidrirali!





Autor: Služba za promicanje zdravlja

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
Tel.: +385 (0)1/48 63 222**



E-pošta: zivjeti.zdravo@hzjz.hr



www.zivjetizdravo.eu



FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/