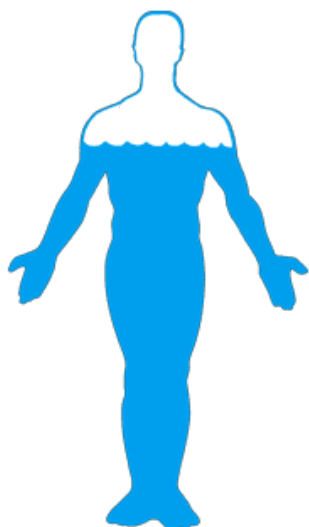


## ČLOVEŠKO TELO IN VODA



- Voda predstavlja cca. 60 - 70 % telesne teže človeka. Pri otrocih je delež večji, s starostjo se zmanjšuje. Dejansko je telo vreča vode, v kateri neprestano potekajo življenjski procesi v celični ali izvencelični vodi.
- Voda ima veliko vlogo pri uravnavanju telesne temperature, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom, odplavlja odpadne snovi, nahaja se v prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočinah, varuje organe in vezivna tkiva.
- Telo izgublja vodo preko kože z znojenjem, preko ledvic z urinom, preko pljuč z izdihanim zrakom in preko črevesja z iztrebki.
- Pri normalni aktivnosti lahko izgubimo z znojenjem do 1 litra vode dnevno, medtem ko pri enourni intenzivni vadbi ali pri visoki zunanji temperaturi izgubimo več kot liter vode na uro. Ne podcenjujte izločanja tekočine z znojenjem tudi pri boleznih.
- Velike izgube so možne pri driski ali pri bruhanju.
- Temno rumen ali rumenorjav urin je jasen pokazatelj pomanjkanja vode v telesu.

- Izgubljeno vodo je treba stalno nadomeščati, predvsem s popitimi tekočinami. Nekaj vode zaužijemo s hrano, nekaj se je tvori pri presnovi hranil v telesu. Za osnovne fiziološke potrebe (preživetje) – pitje, naj bi zadoščalo povprečno 2-3 l, za otroke do 10 kg naj bi bila ta količina 1 l na dan.

- Dehidracija ali pomanjkanje vode v telesu je posledica nezadostnega nadomeščanja izgubljene tekočine, torej premajhnega vnosa ali povečane izgube. Ločimo akutno dehidracijo, ki nastane npr.: pri intenzivni telesni aktivnosti, akutni driski in pa kronično dehidracijo, ki nastane zaradi nezadostnega nadomeščanja tekočin v daljšem časovnem obdobju. Lahko je blaga, zmerna ali huda. Večja dehidracija lahko vodi v smrt.



- Zgodnji znaki dehidracije so: glavobol, utrujenost, izguba apetita, suha usta, pospešen pulz. Opazimo zmanjšano napetost oz. prožnost kože ter zmanjšano vlažnost sluznic, vdrte oči.
- Subjektivni znak dehidracije je žeja. Okolje, starost, spol vplivajo na mehanizem žeje. Otroci in starejši imajo lahko zmanjšan občutek žeje. O stopnji dehidracije se orientiramo predvsem po količini in barvi urina.
- Za nadomeščanje tekočine uživamo predvsem vodo. Ko je zunaj toplo, predstavlja pitje hladne (ne mrzle) vode najprimernejšo tekočino za nadomeščanje. Pri izgubi nad 3 % telesne teže je treba za ustrezno nadomestilo uživati še hrano (sol, sladkor) oz. izosmolarne tekočine.
- Pitja vode ne smemo nadomestiti s pitjem kave, pravega čaja, gaziranih in alkoholnih pijač. Kofein in alkohol delujeta blago diuretično, zato pospešita izločanje vode iz telesa.

- Vodo lahko v telo vnašamo neposredno v obliki tekočine: voda, mleko, juha ali posredno kot sestavino hrane: sadje in zelenjava so pretežno iz vode.

- Obnašajte se preventivno - pričnite in zaključite dan s kozarcem vode, vmes pa jo pijte še večkrat na dan. Vaše telo izloča vodo, tudi ko spite.

Dokument:	Človeško telo in voda
Pripravila:	Strokovna skupina za vodo, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 30.11.2015 Zamenja verzijo: 14.1.2008