



**Tisztelt Olvasó!**

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról.

A "Tudományos Életmódtanácsok" című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

*A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.  
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,  
forrásként jelölje meg hírlevelünket!*

Sokan tudjuk, hogy a megfelelő folyadékbevitel fontos faktora egészségi állapotunknak, néha mégsem iszunk eleget. Milyen következményei lehetnek ennek? A dehidrációval kapcsolatos kutatási anyagokat gyűjtöttük össze, amelyhez jó olvasgatást kívánunk.

*Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!*

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

**TARTALOM**

<i>A folyadékellátottság hatása a stroke kialakulásának kockázatára, a THIRST-tanulmány következtetései</i> <sup>1</sup>	2. old.
<i>Kiszáradás (dehidráció): a fáradtság oka, vagy a tempó jelzője elit futball játékosoknál</i> <sup>2</sup>	3. old.
<i>A kórházi betegek felvételekor előforduló kiszáradás: rizikófaktorok és következmények</i> <sup>3</sup>	43. old.

***A folyadék-ellátottság hatása a stroke kialakulásának kockázatára, a THIRST-tanulmány következtetései***<sup>1</sup>

A szomjúságérzet csökkenése és az ennek következtében fellépő kiszáradás gyakori jelenség az idősök körében. A folyadékhiánynak számos egészségi konzekvenciája van (pl. emésztőrendszeri panaszok, romló kognitív teljesítmény), az agyi keringési zavarok kialakulására gyakorolt esetleges hatása azonban pillanatnyilag még nem tisztázott.

Ennek járt utána a THIRST-tanulmány, melynek során akut isémiás stroke vagy átmeneti isémiás roham diagnosízával kórházba kerülő időseket vizsgáltak 2005-ben. A kontroll csoportot az 1999-2004 között rögzített NHANES tanulmány nemre, korra standardizált, cukorbetegségben szenvedő résztvevői szolgáltatták. A vizsgálat során a vérsavó ozmolalitását (az oldott anyagok koncentrációját) vették górcső alá, két – egy 65 év alatti, illetve egy 65 év feletti – korcsoportban. Az összehasonlítást a cukorbeteg, valamint a vízhajtót szedők vizsgálati eredményeivel is elvégezték. Továbbá kiszámolták és összevetették a savó ozmolalitását (mOsm/kg) a különböző stroke-típusokban szenvedő páciensek között, valamint a roham jelentkezését követő hat órán belül, illetve azon túl.

A vizsgálat során a következő eredmények születtek: a stroke-ban szenvedő 65 évnél fiatalabb betegek vérének ozmolalitása szignifikáns mértékben magasabb volt, mint az egészséges egyénké. Szintén hasonló eltérést mutattak ki a vízhajtószereket szedők körében. A különböző stroke típusok, valamint a rohamtól számított idő vonatkozásában nem sikerült értékelhető mértékű különbséget kimutatni.

A kutatók véleménye szerint egyértelműen sikerült igazolni az összefüggést a vérsavó nagyobb ozmolalitása (melynek hátterében folyadékhiány áll) és az agyi vérellátási zavarok fennállása között. Ez a jelenség az agyi keringési zavar első jele és feltehetően egyik kialakító tényezője lehet.

***Kiszáradás (dehidráció): a fáradtság oka, vagy a tempó jelzője elit futball játékosoknál***<sup>2</sup>

Számos tanulmány sugallja, hogy a kiszáradás több sportágban (így a futballban is) a fáradtság okozója, bár ez nem feltétlenül van így. Az is lehetséges ugyanis, hogy a mozgás-okozta közepes mértékű kiszáradás a megnövekedett metabolikus (anyagcsere) aktivitás eredménye.

Tanulmányok vizsgálata szerint a meccsek alatti folyadékvesztés minimális (a testtömeg 1-2%-a), az anyagcsere termékek felhalmozódásának mértéke közel állandó, és a testhőmérséklet változása sem kritikus. Összességében tehát elmondható, hogy a kiszáradás nem az egyetlen dolog, ami a futballsztrókák fáradtságát okozhatja, hanem más tényezők (amelyek összefüggésben vannak az anyagcserével) is hozzájárulhatnak ahhoz, ha kedvencünk kevésbé aktív a pályán.

Akár oka, akár jelzése azonban a kiszáradás az aktivitásnak, fontos hogy a folyadékbevitel megfelelő mennyiségű és összetételű legyen (azaz tartalmazzon ásványi anyagokat is, amelyeket szintén veszíti szervezetünk).

A kiszáradás az egészséges emberek, sőt a sportolók szervezetét is megviseli, és különösen veszélyes lehet a beteg emberekre.

***A kórházi betegek felvételekor előforduló kiszáradás: rizikófaktorok és következmények***<sup>3</sup>

A betegek kórházba kerülése esetén több tényező mellett a hidrátsági állapotot is vizsgálják, és minőségi faktorként értékelik (tehát minél kisebb a kiszáradás mértéke, a beteg annál jobb ellátásban, gondoskodásban részesült a közösségi keretek között).

Egy amerikai vizsgálatban két csoportot hoztak létre: egyikbe dehidrált betegek, másikba kontroll személyek tartoztak. Szignifikáns különbségeket találtak a testtömeget, a testtömeg indexet, a pulzust, a vérnyomást, a gyógyszerek, hashajtók, vízhajtó alkalmazását, hasmenést, hányást, diétát tekintve stb. A kórházból történő távozás után 30 illetve 180 nappal nem volt különbség a halálozás tekintetében a két csoport között.

Leszögezhető, hogy a közösségben élőknel a dehidráció késleltetheti a rehabilitációt, a kórházi felvétel eredményét, valamint a folyadékháztartás rendben tartása, a kiszáradás megelőzése, figyelmese segít megelőzni a kiszáradással összefüggő problémák, betegségek megjelenését.

**Felhasznált források:**

1. Rodriguez GJ et al: *The Hydration Influence on the Risk of Stroke (THIRST) Study* - Neurocrit Care. 2008 Dec 3.
2. Edwards AM. és mtsai: *Dehydration: cause of fatigue or sign of pacing in elite soccer?* - Sports Med. 2009; 39(1):1-13. doi: 10.2165/00007256-200939010-00001
3. Wakefield BJ. és mtsai: *Risk factors and outcomes associated with hospital admission for dehydration* - Rehabil Nurs. 2008 Nov-Dec; 33(6):233-41

**IMPRESSZUM:**

**TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK**  
Hírlevél

**Kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

**Szerkesztőbizottság:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)  
Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186  
Szűcs Zsuzsanna (dietetikus) 06-30-3806763  
Szabó Ildikó (dietetikus hallgató)

*A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!*

**Lektorálta:**

Prof. Dr. Biró György  
e-mail: [h7639bir@ella.hu](mailto:h7639bir@ella.hu)

Antal Emese (MDOSZ elnök)  
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége  
1092 Budapest, Ferenc körút 2-4. 3/24.  
Tel: 269-2910, Fax: 210-9075  
e-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)  
[www.diet.hu](http://www.diet.hu)