



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!***

Nyári szabadságunk alatt végre elfelejthetjük kicsit a kötelező mindennapi rutint, pár napot együtt tölthetünk a családdal, utazhatunk, kirándulhatunk kedvünk szerint, próbálunk minél több időt tölteni a szabadban. A gyerekek is egész nap játszhatnak, hiszen szünet van, itt a jó idő. A nyári hónapokban azonban folyadékigényünk megnövekszik, ezért különösen ügyeljünk arra, hogy sokat igyunk, és gyermekeink is elfogyasszák a megfelelő napi mennyiséget. A nyaralás más veszélyeket is rejthet, hiszen utazásaink során az ismeretlen ételektől, italoktól könnyen gyomorpanaszaink lehetnek, nem ritka a hasmenéses, hányásos tünet sem. Ilyenkor fokozottan figyeljünk arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot igyunk. Hírlevelünkben a folyadékfogyasztás témakörét járjuk körbe.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

A folyadékháztartás gyermekkorban ¹	2.old.
Folyadékválasztási preferencia és folyadékpótlás serdülőkor előtt álló leányok esetében ²	2.old.
Víz: a fiatal gyermekek elhanyagolt tápláléka? ³	3.old.
Utazók hasmenése: új utak a megelőzésben és a kezelésben ⁴	3.old.

A folyadékháztartás gyermekkorban¹

Az emberi test jelentős részben – felnőtt korban átlagosan 60%-ban – vízből épül fel. Éppen ezért a folyadékháztartás egyensúlyának minden életszakaszban kiemelt jelentősége van. Gyermekkorban még ennél is fontosabb tényező, hiszen a víz a gyermekek testének 70 %-át is kiteheti. Már a magzat méhen belüli fejlődése is csak kifogástalan vízellátottság mellett optimális.

A folyadék-anyagcserének csecsemőkorban számos jellegzetessége, érzékeny pontja van. Ezek közül a könnyen kiszáradáshoz vezető csecsemőkori hasmenés áll a tudományos kutatások állandó középpontjában. A másik oldalon a csecsemők, kisgyermekek és gyermekek esetén a vízmérgezés (intoxikáció) néhány kivételtől eltekintve csak ritkán fordul elő.

A folyadék egyensúly érzékeny indikátora, az alacsony szérumból nátriumszint (hiponatrémia) áll egyes szakértői vélemények szerint a kisgyermekkorban lázas görcsrohamok hátterében. Egyre bővülnek ismereteink a folyadékfogyasztási szokások rögzülésével kapcsolatban is, melyek gyökerei a növekvő számú bizonyítékok alapján a kisgyermekkorra nyúlnak vissza. Lehet a nemek között is különbség a folyadékellátottság szempontjából.

A táplálkozási ajánlások folyadékfogyasztásra vonatkozó része egy általában javasolható napi mennyiséget határoz meg, azonban az egyénre szabott táplálkozási konzultáció során az adott gyermek igényeit is figyelembe vevő ajánlást fogalmaznak meg.

Folyadékválasztási elsőbbség és folyadékpótlás serdülőkor előtt álló leányok esetében²

Kanadai tudósok tanulmányukban a fiatal lányok folyadékfogyasztását vizsgálták párás melegben ($5\pm 1^\circ\text{C}$ és 45-50%-os relatív páratartalom) történő testmozgás közben.

Egy tucat fizikailag aktív, 9-12 éves – azaz pubertáskor előtt álló leány – 3x3 órás egyforma mozgásprogramot végzett. A fogyasztásra szánt három folyadékfajta 8-10°C-os hűtött ízesítetlen víz, szőlőízű víz; valamint szőlőízű víz volt 6%-os szénhidráttal és 18 mmol/L sóoldattal dúsítva. A lányok szabadon választhattak melyik folyadékból mennyit isznak. Időszakosan feljegyzésre került a testsúly, folyadékfogyasztás, pulzus, hőmérséklet (bőrön és végbélben mért), szomjúságérzet és gyomor telítettség foka. A testsúlyváltozás jelentéktelen volt, nem érte el az egy százalékot.

Az adatok alapján kijelenthető, hogy a prepubertásban levő leányok szívesebben választották a dúsított, ízesített vizet, ám nem elhanyagolható tény az sem, hogy a megfelelő folyadékpótláshoz a megfelelő mennyiségben bevitt ízesítetlen víz járult hozzá leginkább.

Víz: a fiatal gyermekek elhanyagolt tápláléka? ³

Szervezetünk számára a víz nélkülözhetetlen, és bár testünk az ételek metabolizmusával képes előállítására, mégis ez a mennyiség nem elegendő, így szükséges a folyadékbevitel. Abban az esetben, ha a rendelkezésre álló víz mennyisége, vagy minősége nem megfelelő, egészségi problémák léphetnek fel. Ez jelentős gondot okoz, ha az illetőnek például hasmenése van, vagy dehidratált (kiszáradt). Komoly veszélyt jelent a szennyezett víz és a szegényes higiénia, valamint az ezzel kapcsolatos fertőzések, és ez különösen igaz a harmadik világbeli országokra. Gyermekkorban a hasmenéses megbetegedésekre fokozottabban kell figyelni, és gondoskodni kell a megfelelő folyadékpótlásról.

Összességében kiemelendő, hogy a folyadékbevitelre (mennyiség és minőség) külön figyelmet kell szentelni a gyermekek esetében, ha nem kér a gyerek, akkor is kínáljuk neki a folyadékot, hiszen a játék közben egyszerűen elfelejthet inni.

Utazók hasmenése: új utak a megelőzésben és a kezelésben⁴

A fejlődő országokban, trópusi tájakon megtett nyaralás során nemcsak csodás emlékekkel, remek fényképekkel és emlékeztető ajándékokkal gazdagodhatunk, hanem sokszor a pihenést vagy a munkát is félbeszakító hasmenéssel, amit ezért gyakran az „utazók hasmenése” névvel is illetnek. Megelőzésként természetesen bevethető a táplálkozásra, higiénére vonatkozó oktatás, a szükséges információk megosztása, amely elsősorban az utazók által elfogyasztott ételek és a víz útján terjedő gyomor- és bélrendszeri fertőzéseket segíthet kivédeni.

A hasmenés enyhe lefolyású esetei az elvesztett folyadék és ásványi anyagok pótlásával – pl. szűrt levek, ásványvizek, gyümölcslevek illetve konyhasót és cukrot is tartalmazó ún. orális, azaz szájon át bevitelű, rehidrááló folyadék formájában - az esetek döntő többségében hatékonyan kezelhetők. Súlyosabb esetekben a folyadék pótlásán túl antibiotikumok, illetve „hasfogó”, a belek mozgását csökkentő hatású gyógyszerek alkalmazására is szükség van.

Felhasznált források:

1. Manz E.: *Hydration in children* J.Am.Coll.Nutr., 2007.;26(5 Suppl):562S-569S.
2. Wilk B., és mtsai: *Voluntary drinking and hydration in non-acclimatized girls exercising in the heat.* Eur J Appl Physiol. 2007;101(6):727-34.
3. Bourne LT., és mtsai: *Water: a neglected nutrient in the young child? A South African perspective.* Matern Child Nutr. 2007;3(4):303-11
4. Spies LA.: *Traveler's diarrhea: an update on prevention and treatment.* J.Midwifery Womens Health, 2008;53(3):251-4.

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

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

e-mail: 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.huwww.diet.hu