

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## I. ÉVFOLYAM 6. SZÁM



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 havonta egy témát mélyebben körüljáró TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY c. hírlevél mellett ezentúl egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját.

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!***

Nyár van, a folyadékfogyasztás a nagy melegben kiemelt szerepet kap. Viszont nem mindegy, hogy mit és mennyit iszunk. Ebben a lapszámban a folyadékbevitellel, az ásványvizekkel foglalkozunk, az e tárgykörben folytatott vizsgálatokról szóló témákat gyűjtöttük össze.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

## **TARTALOM**

Folyadékfogyasztás – létezésünk alapja <sup>1</sup>	2.old
Milyen problémákat okozhat, ha nem iszunk eleget? <sup>1</sup>	2.old
Minden italfajta hozzájárul folyadékszükségletünkhöz? <sup>1</sup>	3.old
Mit kell innunk, amikor sportolunk, vagy nagy meleg van? <sup>1</sup>	3.old
Ásványvizeknél is oda kell figyelni a minőségre <sup>2</sup>	3.old

### ***Folyadékfogyasztás – létezésünk alapja<sup>1</sup>***

A víz szükséges az életünkhöz, a fizikai és a mentális egészségünkhöz egyaránt. Testünk nagy részét folyadék alkotja, amíg azonban a csecsemők szervezetének 75%-a víz, addig az idősekének csupán 60%-a. Érdekesség, hogy élelem nélkül akár 50 napig is kibírjuk, folyadék hiányában viszont mindössze néhány napig élhetünk.

Szervezetünk kiválasztással kb. 2,5 l folyadékot veszít naponta, amelyet pótolni kell. Ebből adódik, hogy 1,5-2 liternyt kell innunk mindennap, viszont sportoláskor, nagy melegben ez a mennyiség nem elegendő.

### ***Milyen problémákat okozhat, ha nem iszunk eleget?<sup>1</sup>***

A folyadékfogyasztás szempontjából kiemelt célcsoportnak számítanak a gyerekek és az idősebb korosztály. A fiatalok legtöbbször egyszerűen „elfelejtenek” inni, a korosabbak viszont az idő előrehaladtával nem annyira érzik a szomjúságot, mint korábban.

A nem elegendő folyadékbevitel leggyakoribb hatása a fejfájás, a fáradtság és a koncentrációképesség hiánya. A fiatalok légzéssel több folyadékot vesztenek, mint az idősebbek, így nagyon fontos, hogy állandóan kínáljuk őket.

Kutatások kimutatták, hogy ha testtömegünkből 5 %-nyi folyadékot veszünk, akkor a munkaképességünk akár 30 %-kal is csökkenhet. Viszont a sportolás előtti és utáni megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás növeli a sportolás intenzivitását és a teljesítményt.

### *Minden italfajta hozzájárul a folyadékszükségletünkhöz?<sup>1</sup>*

Minden vizet tartalmazó ital hozzájárul a folyadékszükségletünkhöz, beleértve a gyümölcsleveket, az üdítőket, a teát, a kávé. Kutatások bizonyították, hogy az italok sokszínűsége nagyon fontos szerepet játszik a folyadékigény kielégítésében. Hiszen kevés ember képes 2-3 l vizet vagy ásványvizet inni és semmi mást. Egy idő után nagyon unalmassá válhat és vágyunk más ízekre.

Napjainkban a táplálkozástudósok kimutatták, hogy a koffein tartalmú italok (kávé, tea, kólafélék) nem okoznak dehidrációt. Így megállapíthatjuk, hogy ezek az italok is hozzájárulnak a folyadékszükséglet kielégítéséhez, természetesen nem túlzott mennyiség fogyasztása esetén.

Azonban a 10 % -ot vagy több alkoholt tartalmazó italok folyadékvesztést okoznak.

### *Mit kell innunk, ha sportolunk, vagy nagy meleg van?<sup>2</sup>*

Elegendő ásványvizet, vizet fogyasztanunk, ha intenzíven sportolunk?

A válaszunk: nem. A só (nátriumot) tartalmazó ital stimulálja a szénhidrátok felszívódását és fokozza a folyadékfelvételt. A sópótlás az edzés alatt segít a vérmennyiség megőrzésében.

Ha edzés előtt illetve után nagy mennyiségű folyadékot fogyasztunk ásványi anyagok nélkül, megtörténhet a testfolyadékok felhígulása, amely nagy mennyiségű folyadékvesztéshez vezethet. Ez azt jelenti, hogy az alacsony sószint a testünkben görcsöt és kimerülést okozhat.

A megelőzéshez ideális esetben ajánlott só, gyorsan felszívódó glukózt, ásványi anyagokat és vitaminokat szükséges só tartalmazó sportitalt fogyasztásafogyasztani.

### *Ásványvizeknél is oda kell figyelni a minőségre<sup>3</sup>*

Napjainkban a különböző fogyasztási termékek széles skálája áll a rendelkezésünkre, beleértve az élelmiszereket és italokat is, és szervezetünk igénye is eltérő kortól, nemtől, igénybevételtől függően, anyageserétől függően, így figyelmesen kell a nekünk legmegfelelőbbet, így nagyon nehéz a legjobbat kiválasztani. Ezért a minőségi és biztonsági szempontok egyre jobban felértékelődnek, így van ez az ásványvizek esetében is.

Lengyelországban hasonlítottak össze öt szénsavas illetve szénsavmentes ásványvizet mikrobiológiai szempontok alapján.

Különböző hőmérsékleten tárolták azokat, és baktériumokat kerestek bennük. A hőmérséklet nem játszott szerepet a kórokozók elszaporodása szempontjából. Az ásványvíz fajtája, a hosszú tárolási idő, valamint a széndioxid hiánya befolyásolta a baktériumok megjelenését, tehát a szénsavmentes ásványvizek érzékenyebbek, jobban oda kell figyelni a száraz, hűvös, lehetőleg hűtött tárolására, különösen a nyári melegben. azaz a rosszabb minőségű folyadékban, főleg a szénsavmentesben, több kórokozó jelent meg. Minél tovább tárolták az ásványvizet, annál több baktériumot tudtak a kutatók kimutatni.

A kutatásból kiderül, hogy az ásványvizek gyártóinál is a legszigorúbb higiénés szabályokat kell betartani, amely komoly beruházásokat, minőségbiztosítási rendszer meglétét feltételezi írja elő, és ennek betartását rendszeresen ellenőrzik.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## I. ÉVFOLYAM 6. SZÁM

Mi, vásárlók is tanuljuk meg: az ár mellet a minőségre is figyelni kell, valamint ~~minden~~ esetben mindig nézzük meg a szavatossági időt is!

**TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK**  
**I. ÉVFOLYAM 6. SZÁM**

---

**Felhasznált források:**

1. Water balance, fluids and the importance of good hydration In: Foodtoday, N<sup>o</sup> 53 – May/June 2006, European Food Information Council
  2. Korzeniewska E és mtsai: *Microbiological quality of carbonated and non-carbonated mineral water stored at different temperatures.* Pol J Microbiol 2005;54 Suppl: 27-33.
- 

**IMPRESSZUM:**

**TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK**

Hírlevél

**Kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

**Szerkesztőbizottság:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-4352975

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

**Lektorálta:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel: 269-2910, Tel. / Fax: 374-1347

e-mail: [mdosz@mdosz.t-online.hu](mailto:mdosz@mdosz.t-online.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)