

STANOWISKO ZESPOŁU EKSPERTÓW: ROLA PRAWIDŁOWEGO NAWODNIENIA W ZDROWYM ŻYWIENIU ORAZ POŻĄDANE ZMIANY ZWYCZAJÓW POLAKÓW DOTYCZĄCE SPOŻYCIA PŁYNÓW

Ustalenia podjęte w wyniku spotkania Zespołu Ekspertów towarzystw i instytutów naukowych zorganizowanego pod patronatem Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych dnia 12 września 2017r.

Prawidłowo zbilansowana dieta oraz wchodzące w jej skład prawidłowe spożycie wody jest niezbędne do zachowania zdrowia, w tym sprawności fizycznej i intelektualnej, a więc jest podstawą zdrowego stylu życia. Właściwe nawodnienie organizmu zgodnie z obecną wiedzą jest konieczne dla utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi, temperatury ciała oraz zmniejszenia ryzyka występowania chorób dietozależnych (np. nowotworów, chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy).

Źródłami wody w diecie są płyny: woda, kawa i herbata, mleko i napoje mleczne, soki, napoje owocowe i nektary, słodkie napoje gazowane oraz produkty spożywcze (np. warzywa, owoce, mięso i przetwory, ziemniaki) i potrawy (np. zupy). W diecie niemowląt głównym źródłem wody jest mleko matki lub mleko modyfikowane (jeśli niemowlę nie jest karmione piersią).

Najpoważniejsze problemy związane z nieodpowiednim nawodnieniem organizmu to:

- 1) **spożywanie niewystarczającej ilości płynów w ciągu dnia,**
- 2) **spożywanie różnych rodzajów płynów w nieprawidłowych proporcjach.**

Spożywanie niewystarczającej ilości płynów prowadzi do odwodnienia organizmu, a nawet niewielkie odwodnienie może powodować zmęczenie, rozdrażnienie, bóle głowy, wzmożone uczucie pragnienia, utratę apetytu, zaparcia oraz trudności z koncentracją. Nieprawidłowe proporcje w spożyciu różnych rodzajów płynów, zwłaszcza słodzonych, mogą spowodować np. nadmierne spożycie cukrów (i nadmierną ilość kalorii), a zatem prowadzić do rozwoju nadwagi i otyłości, jak również próchnicy zębów, cukrzycy i innych schorzeń.

Niezależnie od grupy wiekowej Polacy piją niewystarczającą ilość płynów, ponieważ często piją dopiero wtedy, gdy odczuwają pragnienie.

Normy żywienia podają zapotrzebowanie na wodę, do którego wliczona jest woda zawarta w produktach spożywczych oraz potrawach, dlatego ludzie często mają trudności z oszacowaniem ilości płynów, którą należy wypić w ciągu dnia.

Wg norm żywienia Instytutu Żywności i Żywienia (z 2012 r.) **zalecane spożycie wody (pochodzącej z napojów i produktów spożywczych)** przy umiarkowanej aktywności fizycznej i umiarkowanej temperaturze otoczenia wynosi:

Grupa	Wiek (lata)	Spożycie wody (ml/dobę)
Niemowlęta	0-0,5	100-190 *
	0,5-1	800-1000
Dzieci	1-9	1250-1750
Młodzież	10-18	1900-2500
Dorośli	19+	2000-2500
Kobiety w ciąży		2300
Kobiety karmiące		2700

* Niemowlęta w wieku 0-0,5 lat – spożycie wody podane w ml /kg masy ciała

Ważne jest zatem, aby wprowadzić zmiany nawyków żywieniowych Polaków na bardziej prozdrowotne w odniesieniu do ilości i rodzajów spożywanych płynów.

Zespół Ekspertów po analizie dostępnych danych i dyskusji naukowej przyjął następujące Stanowisko:

1. Szacuje się, że ok. 20% zalecanej ilości wody pochodzi z produktów spożywczych/potrav (np. zup, warzyw, owoców). **A zatem ilość płynów wypijanych w ciągu doby (bez wody z potraw i stałych produktów spożywczych) przez ludzi żyjących w umiarkowanej temperaturze otoczenia, dostosowana do masy ciała i aktywności fizycznej powinna wynosić około:**

Niemowlęta (6-12 miesiąc życia)	800 – 1000 ml/dobę (łącznie z mlekiem matki lub modyfikowanym)
Dzieci	1000 – 1400 ml/dobę
Młodzież	1500 – 2000 ml/ dobę
Dorośli	1600 – 2000 ml/ dobę
Kobiety w ciąży	ok. 1900 ml/ dobę
Kobiety karmiące	ok. 2200 ml/ dobę

Przy większej aktywności fizycznej i w wyższej temperaturze otoczenia należy zwiększyć spożycie płynów – rekomendowana jest woda.

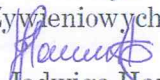
2. W codziennej racji pokarmowej powinny się znaleźć różne kategorie płynów:
 - a) Woda powinna stanowić największą część spożywanych płynów – min. 3 szklanki dziennie (600 ml) w diecie dzieci i 4 szklanki dziennie (800 ml) w diecie osób dorosłych. Ważne jest, aby wybierać wodę dobrej jakości. Dla niemowląt i małych dzieci (0-3 lata) odpowiednia jest np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna niskozmineralizowana (<500mg substancji rozpuszczonych w 1 litrze), niskosodowa (<20 mg w 1 litrze) i niskosiarczaniowa (< 20 mg w 1 litrze). Dzieciom powyżej pierwszego roku życia można podawać także wody średnizmineralizowane (<1500 mg składników mineralnych w 1 litrze). W celu urozmaicenia smaku i przyzwyczajania dzieci do picia wody można dodać np. plasterki owoców lub listki mięty.
 - b) Mleko i napoje mleczne fermentowane (jogurty, kefir, maślanki) – powinny być spożywane przez dzieci, młodzież i dorosłych w ilości ok. 1-3 porcji (szklanek) dziennie ze względu na zawartość wapnia. Mleko krowie należy wprowadzać do diety dzieci po pierwszym roku życia.
 - c) Soki owocowe 100%, warzywne i warzywno-owocowe bez dodatku cukru, w ilości 1 szklanki dziennie mogą stanowić alternatywę dla jednej porcji warzyw/owoców. Rekomenduje się wprowadzanie soków do diety dzieci po pierwszym roku życia. W diecie dzieci do 3 roku życia zaleca się spożycie do 125 ml soku dziennie.
 - d) Pozostałe kategorie płynów należy dobierać indywidualnie zależnie od stylu życia, w tym sposobu żywienia, aktywności fizycznej oraz zdrowia.
3. W napojach przygotowywanych w domu, np. herbacie, kawie, kompocie, należy ograniczać ilość dodawanego cukru. W diecie dzieci należy ograniczać spożycie herbaty ze względu na zawartość garbników (np. teiny), które zmniejszają przyswajanie żelaza. Herbatę można zastępować naturalnym naparem owocowym lub ziołowym.

Przestrzeganie powyższych zasad, jako elementu prawidłowo zbilansowanej diety, jest jedną z podstaw zdrowego stylu życia.

Przewodnicząca
Komitetu Nauki o Żywieniu
Człowieka PAN


Prof. dr hab. Lidia Wądołowska

Przewodnicząca
Polskiego Towarzystwa Nauk
Żywnościowych


Dr hab. Jadwiga Hamulka,
prof. SGGW

Zespół Ekspertów:

Dr hab. Jerzy Bertrandt
Prof. dr hab. Anna Brzozowska
Prof. dr hab. Jadwiga Charzewska
Dr inż. Danuta Gajewska
Prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger
Dr n. med. Agnieszka Jarosz
Dr n. med. Witold Klemarczyk
Prof. dr hab. n. med. Piotr Socha
Dr Bożena Wajszczyk
Dr hab. Halina Weker
Dr hab. Dariusz Włodarek