



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT



A folyadékbevitel jelentősége 60 éves kor felett

Varga Anita

60+ egészség kampány

NNGYK - Táplálkozástudományi Főosztály
munkatársai

Miért fontos a megfelelő hidratáltság 60 év felett is?

- Szervezetünk egyik fő alkotóeleme a víz
- Számos szerepe van a szervezetben, hozzájárul pl.:
 - a megfelelő agyműködéshez,
 - a testhőmérséklet szabályozásához,
 - az ízületek megfelelő működéséhez
 - a jobb közérzet kialakításához
- Elősegíti a gyógyszerek hasznosulását
- Elősegíti az emésztést
- Csökkenti az elesések kockázatát



Miért fontos a rendszeres folyadékfogyasztás?

A szervezet vizet veszít a nap során...

- A WC használatával
- Izzadással
- Kilégzéssel
- Bőrön keresztüli párolgással



...amit pótolni kell!

Hidratáltsággal kapcsolatos kihívások idős korban

Csökkenő szomjúságérzet

Csökkenő étvágy

Nyelési nehézségek

Jellemzően romlik a veseműködés

Memóriazavarok

Tudáshiány

Egyes gyógyszerek is csökkenthetik a szomjúságérzetet

Egyes betegségek (pl. agyvérzés) befolyásolhatják a folyadékbevitelt

A kiszáradás

A kiszáradás (dehidratáció) az az állapot, amikor **a szervezet folyadéktartalma nagyobb mértékben csökken, mint amilyen mértékben az elveszített folyadék pótlásra kerül.** Mindez azt eredményezi, hogy **a szervezet nem tudja megfelelően ellátni a működését.**



Még inkább oda kell figyelni a megfelelő folyadékbevitelre:

- melegben, kánikulában,
- intenzívebb testmozgás során,
- lázzal, hányással, hasmenéssel járó betegségek esetén!

A vizelet árulkodhat a kiszáradás mértékéről*



A kiszáradás jelei

- Fejfájás, szomjúságérzet
- Szájszárazság, száraz ajkak
- Sötét színű vizelet
- Fáradtság, szédülés
- Zavartság, koncentrációzavar
- Szemszárazság

A kor előrehaladtával nő a kiszáradás kockázata!



60+
egészség

A kiszáradás következményei

- Székrekedés
- Fogszuvasodás
- Légzési zavarok
- Elesések, csonttörés
- Húgyúti fertőzések
- Vesekövesség
- Agyi funkciók csökkenése

Hány pohár vízre van szüksége naponta?

(kiegyensúlyozott, napi több adag zöldséget, gyümölcsöt is tartalmazó étrend mellett)

6,5 pohár



8 pohár



60+
egészség

1 pohár = 2,5 dl

MEROKANAL.HU
ÉLJ KÖNNYEBBEN!

Az élelmiszerek víztartalma is hozzájárul a folyadékbevitelhez!



A legjobb választás szomjoltásra...

...az ivóvíz



Előnyei:

- energiamentes, így nem hizlal
- nem tartalmaz egyéb összetevőket (pl. hozzáadott cukrot, édesítőszert, színezéket)
- cukormentes, így nem okoz fogszuvasodást
- könnyeben elérhető
- más italokhoz viszonyítva olcsó

Ha a víz unalmassá válna, ízesítse!

Példák a víz ízesítésére:

- narancs
- friss mentalevél
- citrom
- gyömbér
- fagyasztott bogyós gyümölcs



Minden nap lehet fogyasztani

Tej



- Értékes tápanyagokban gazdag (pl. kalcium, fehérje, kálium, A-vitamin).
- **Napi 1-2 pohárral** javasolt fogyasztani. Elsősorban a zsírszegény változatokat válasszuk.

100%-os vagy frissen facsart gyümölcs-, zöldséglevek, smoothie



- Színesíthetik a folyadékbevitelt. Jó ásványianyag- és vitaminforrások.
- **Naponta legfeljebb 1 pohárral** javasolt fogyasztani belőlük energia- és cukortartalmuk miatt.
- Vércukorszint emelő hatásukat vegye figyelembe, különösen cukorbetegség esetén!

Mértékkel fogyasztandó italok

Cukros tejitalok, joghurtitalok/ivójoghurtok



- Tejtartalmuk miatt értékes tápanyagok is találhatóak bennük, de általában magas a cukortartalmuk.
- **Hetente legfeljebb 1-2 pohárral** javasolt fogyasztani!

Gyümölcsitalok, gyümölcsnektárok



- A 100%-os gyümölcslevekkel összehasonlítva, kisebb arányban tartalmaznak gyümölcsöt. Általában magas cukortartalmúak, vércukorszint emelő hatásúak!
- **Hetente legfeljebb 1-2 pohárral** javasolt fogyasztani!

„gyümölcs-
nektár”



heti max. 1-2 pohár

„gyümölcslé”



napi max. 1 pohár

A gyümölcslé tápanyagban
gazdagabb



A rostos és szűrt gyümölcslevek akár
11 teáskanál (45 g) cukrot is
tartalmazhatnak!

Ritkán fogyasztandó italok



Cukrozott üditők

14 teáskanál cukor

56 g cukor

Üdítőitalok

- Általában **magas energia-, és cukortartalommal** rendelkeznek. Értékes tápanyagot nem tartalmaznak.
- Fogyasztásuk következménye lehet: **túlsúly, elhízás, fogszuvasodás**
- Üdítőital fogyasztásának növekedésével párhuzamosan **csökkenhet a víz-, tejfogyasztás.**

Üdítőitalokból legfeljebb havonta 1-2 pohárral javasolt fogyasztani.

Kávé?



- Magas antioxidánstartalma miatt, **napi max. 3 csésze** kávé előnyös is lehet, ugyanakkor a benne lévő koffein élénkítő, **vérnyomást növelő hatását mindenképpen figyelembe kell vennie.**
- A kávé vízelvonó hatású, ezért **mindig fogyasszon a kávé mellé egy pohár vizet is!**

Figyelem! A koffein számos gyógyszer felszívódását befolyásolhatja. Nem javasolt vashiány pótlására szedett gyógyszerrel egy időben kávé inni!

Összefoglalás

- Fogyasszon **naponta legalább 6-8 pohár** vizet és **magas víztartalmú élelmiszereket, ételeket!**
- **Melegben, intenzívebb fizikai aktivitás, illetve lázzal, hányással, hasmenéssel járó betegségek** esetén ezt a mennyiséget **növelni kell.**
- Folyadékpótlásra a legalkalmasabb **a csapvíz, ásványvíz,** hiszen nem tartalmaz energiát, így nem vezethet elhízáshoz. Emellett **fogyaszthat cukormentes teákat, limonádékat** is.
- Hozzáadott **cukrot, mézet, szirupot** tartalmazó **üdítőt, szörpöt, teát csak havonta 1-2 pohárral, gyümölcsnektárokat legfeljebb hetente 1-2 pohárral, 100%-os gyümölcslevet legfeljebb naponta 1 pohárral** igyon.

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

varga.anita@nngyk.gov.hu
taptud@nngyk.gov.hu

Tea

Tealeveleket is tartalmazó teák



Élénkítő hatásukkal számolni kell!

Gyümölcssteák



Rendszeresen fogyaszthatók.

Gyógynövényekből készült teák



Konzultáljon kezelőorvosával!

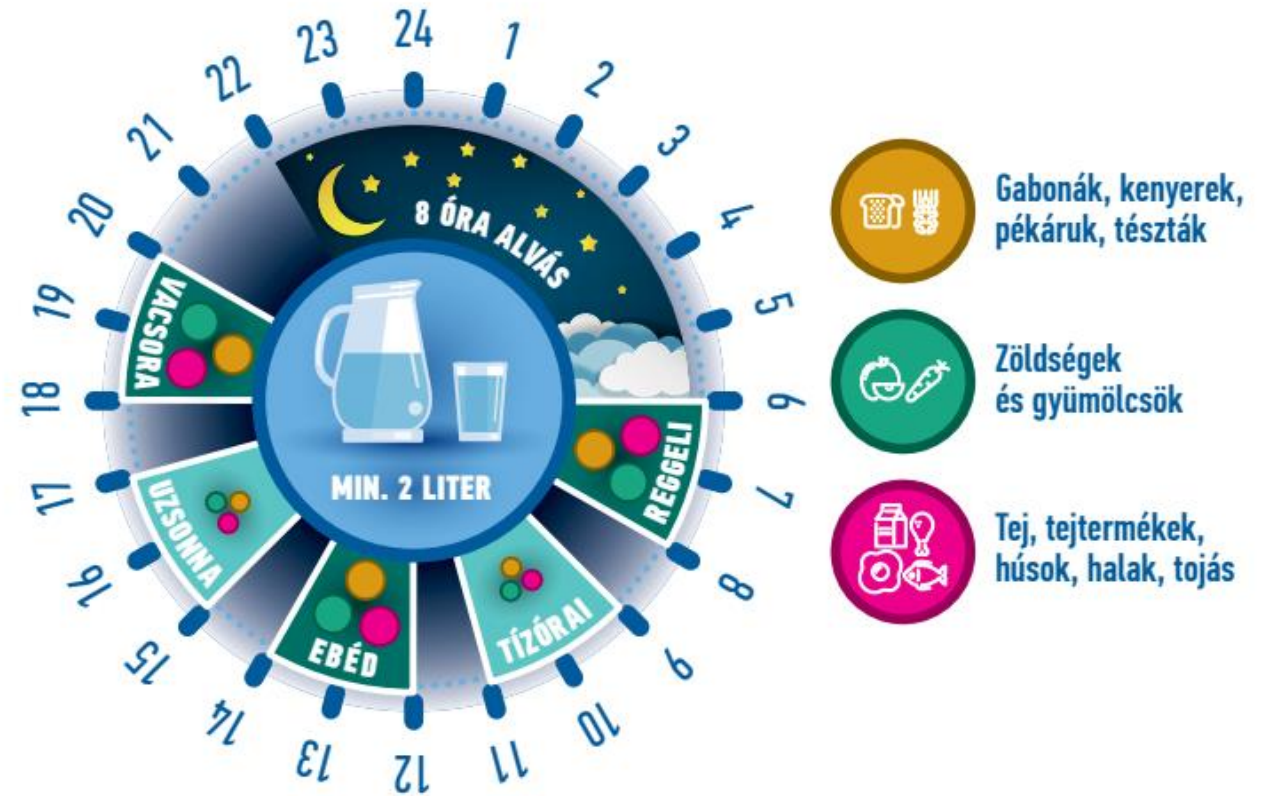
Kerülje a cukrot, mézet; élvezze a teák eredeti ízét, így csökkentve az elhízás veszélyét!

Energiaitalok?



- Rendszeres fogyasztásuk általában **kerülendő**.
- Jellemzően **cukorral** édesítik ezeket, emellett **sok koffeint** is tartalmazhatnak, mely az arra érzékenyeknél **erős szívdobogásérzést, verejtékezést, szédülést, hányingert** idézhet elő.
- Ráadásul a koffein számos gyógyszer felszívódását befolyásolhatja.
- **Fontos!** Energiaitalt ne fogyasszon **alkohollal együtt**. Az energiaital csak elfedi, de nem szünteti meg az alkohol hatását.

60+ egészség – Új nemzeti táplálkozási ajánlás idősöknek



merokanal.hu/60-egeszseg-kiadvany

A megfelelő folyadékbevittelt több dolog is korlátozhatja...



Egy átlagos 60 év felettinek ugyanúgy **napi 2-2,5 liter folyadékot kell italokkal és ételekkel** elfogyasztania, mint egy fiatalabb felnőttnek, de **sokkal tudatosabban, szigorúbban kell tartania magát ehhez a szabályhoz.**

A kor előrehaladtával ugyanis nő a **kiszáradás kockázata**, ami az általános egészségi állapotot nagymértékben befolyásolja.

**Nem mindegy, milyen
ásványvizet választ!**



60+
egészség

Egyes ásványvizek **magas nátriumtartalmuk miatt, nátriumszegény (sószegény) diétában nem alkalmazhatóak.**

Ha rendszeresen, nagyobb mennyiségben fogyaszt ásványvizet, **olvassa el a címkét és válassza az 500 mg alatti „összes oldott ásványianyag-tartalmú”** termékeket, különösen akkor, ha vesekőre hajlamos.

Élelmiszer típusa	Víztartalom
Víz, tea, kávé, üdítőitalok, limonádé, sportitalok	90-100%
Tej, gyümölcslevek, gyümölcsitalok	85-90%
Levesek (pl. húsleves, paradicsomleves, zöldségleves, krémleves)	80-95%
Gyümölcsök, zöldségek többsége (pl. eper, dinnye, uborka, paradicsom)	80-95%
Egyes gyümölcsök, zöldségek (pl. banán, burgonya)	70-80%
Joghurt, kefir	75-85%
Sajt	40-60%
Főtt rizs	65-70%
Kenyerfélék	30-40%
Halak, tengergyümölcsei	65-80%
Húsfélék	40-60%