Woda dla seniora

Po 60 roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Opiekunowie osób starszych również powinni na to zwracać uwagę, bo odwodnienie szkodzi zdrowiu

Seniorzy to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia organizmu. Należy pamiętać, że całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się wraz upływem lat o około 15 procent.

Człowiek traci wodę z organizmu w trakcie oddychania, poprzez oddawanie moczu oraz z potem. Latem zapotrzebowanie na płyny wzrasta razem ze wzrostem temperatury. Należy wypijać dodatkową szklankę wody na każdy stopień powyżej 37 st. C. Podczas upałów należy uzupełniać również niedobory sodu i potasu.

Komu grozi odwodnienie

Szczególnie narażone na odwodnienie są osoby starsze, które:

- mają zaburzenia połykania, w efekcie np. udaru mózgu, choroby Parkinsona, demencji
- cierpią na otyłość
- są powyżej 85 roku życia
- są długotrwale leżące
- mają problem z biegunkami, wymiotami
- nadmiernie się pocą
- ograniczają picie płynów w obawie przed nietrzymaniem moczu
- cierpią na choroby przewlekłe (np. choroby nerek).

W grupie wiekowej powyżej 60 roku życia najczęstszą przyczyną odwodnienia jest niedostateczne spożycie płynów. Osoby starsze nie odczuwają pragnienia tak silnie, jak młodsze, co powoduje, że piją mniej.

W starszym wieku nerki mają zmniejszoną zdolność do zagęszczania moczu i zatrzymywania wody. Jeśli nie dostarczasz regularnie wody do organizmu, pojawienie się uczucia pragnienia może być już objawem wczesnej fazy łagodnego odwodnienia.

Ile trzeba wypić wody

Dziennie:

- dla mężczyzn 2,5 litra wody, czyli 10 pełnych szklanek
- dla kobiet 2 litry wody, czyli 8 pełnych szklanek.

Jak dbać o seniora

Dokładnie obserwuj zachowanie osób starszych, aby jak najszybciej rozpoznać wczesne objawy odwodnienia. Początkowo odwodnienie organizmu przebiega bezobjawowo, ale w miarę zwiększania się ubytku wody pojawiają się liczne symptomy. Objawy odwodnienia mogą wystąpić już przy utracie płynów powyżej 1 proc. masy ciała – zmniejsza się wydolność fizyczna, następuje pogorszenie termoregulacji i apetytu. Niedobór wody wynoszący 5–8 proc. masy ciała prowadzi do dalszych zaburzeń wydolności fizycznej i psychicznej (m.in. zaburzeń koncentracji, bólów głowy, drażliwości, senności, wzrostu temperatury ciała, przyspieszenia oddechu).

Odwodnienie powyżej 20 proc. masy ciała może prowadzić do stałych uszkodzeń organizmu, a nawet do śmierci.

Jak zapobiegać odwodnieniu

- Pij regularnie płyny przez cały dzień, nawet gdy nie czujesz pragnienia. Rób to często i powoli, ale małymi łykami. Wypij 1–2 szklanki wody po przebudzeniu, 1 szklankę przed wieczorną kąpielą lub prysznicem, 1 szklankę przed zaśnięciem. Trzymaj napełnioną szklankę z wodą w zasięgu ręki i oka. Jeśli masz problem z nietrzymaniem moczu, wypij więcej płynów w ciągu dnia, kiedy jesteś w domu, i zmniejsz ich ilość bezpośrednio przed snem.
- Pij wodę podczas zwiększonej aktywności fizycznej tj. spacery, prace ogrodnicze, zabawa z wnukami. Wychodząc z domu, zawsze zabieraj ze sobą małą butelkę z wodą.
- Zapewnij sobie odpowiednią ilość płynów w diecie, jedz warzywa i owoce, sięgaj, jeśli nie ma zdrowotnych przeciwskazań, po produkty mleczne.
- Pamiętaj, nie popijaj żadnych leków napojami typu: kawa, herbata, soki cytrusowe! Mogą wchodzić w szkodliwe interakcje z lekami – zwiększać lub zmniejszać ich działanie. Co nie znaczy, że nie możesz ich pić w ogóle.

Poza wodą można pić także:

- niesłodzony, lekki napar zielonej lub czarnej herbaty lub naturalnej owocowej czy ziołowej (rumianek, mięta itp.)
- naturalne soki owocowe i warzywne
- napoje mleczne (jeśli są dobrze tolerowane) – najbardziej polecane w diecie osób starszych są niskotłuszczowe produkty mleczne fermentowane takie jak kefiry, jogurty, zsiadłe mleko.

Woda gazowana polecana jest tylko osobom, którym nie drażni przewodu pokarmowego.

Czego należy unikać

- Wykluczyć napoje alkoholowe.
- Ograniczyć mocną kawę i mocną herbatę oraz napoje o wysokiej zawartości białka (szczególnie w dużych ilościach), ponieważ mogą mieć działanie moczopędne.
- Unikać napojów gazowanych, ponieważ pochodzący z nich dwutlenek węgla, poprzez drażnienie zakończeń nerwowych w ścianie żołądka, hamuje uczucie pragnienia.

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- **Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**
- **Magazyn „Ze zdrowiem”**

Źródła

Leczenie odwodnienia, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Jakie płyny powinien wybierać senior?, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Pić czy nie pić - oto jest pytanie!, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Czynniki ryzyka odwodnienia, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Objawy odwodnienia, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Płyny, mgr inż. Sylwia Gugała-Mirosz, mgr inż. Paula Nagel, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, J. Gawęcki (red. nauk.), Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2012

Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, 2018

Za informację odpowiada: