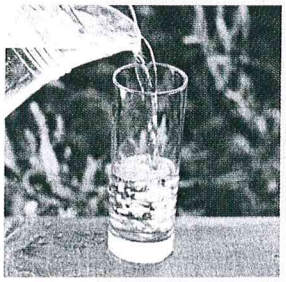
NR 1, 2018

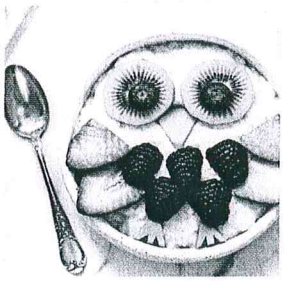
BIULETYN DLA ŚRODOWISK MEDYCZNYCH

Żywność dla zdrowia PEDIATRIA

W numerze:

- **Opiniowanie produktów dla dzieci przez Instytut Matki i Dziecka**
  wywiad z Aleksandrą Świebodą
- **Jak wybrać odpowiednią wodę dla siebie i swojej rodziny**
  dr n. med. Agnieszka Jarosz
- **Tajemniczy termin „gęstość odżywcza"**
  dr Bożena Wajszczyk





Nowe zalecenia dotyczące spożycia płynów – Stanowisko Ekspertów s. 3

prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger

Rola prawidłowego nawodnienia w zdrowym żywieniu oraz pożądane zmiany w nawykach dotyczących spożycia płynów przez Polaków – nowe stanowisko ekspertów

prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger
Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN

Za utrzymanie właściwego stanu zdrowia odpowiada wiele czynników, wśród których do najważniejszych zalicza się prawidłowe żywienie, a w tym dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości płynów. Niedostateczna podaż płynów może skutkować zaburzeniami zdrowia, spowodowanymi niewłaściwym nawodnieniem organizmu. W efekcie następuje obniżenie sprawności fizycznej i intelektualnej oraz zaburzenia w prawidłowym ciśnieniu krwi, temperaturze ciała, a długofalowo następuje wzrost ryzyka chorób dieto zależnych.

Źródłem płynów dla organizmu są: woda, kawa, herbata, mleko i napoje mleczne, soki, napoje owocowe i nektary, napoje gazowane, kompoty, zupy, a także produkty spożywcze jak warzywa, owoce, mięso i przetwory.

Zapotrzebowanie organizmu człowieka na wodę przekracza jej ilości powstałe w wyniku procesów metabolicznych, ponadto woda nie jest magazynowana w organizmie. Woda jest niezbędna dla zdrowia, ponieważ warunkuje utrzymanie stałej temperatury ciała, wydalanie produktów przemian metabolicznych i toksyn, prawidłowy przebieg procesów trawienia i wchłaniania składników, regulację gospodarki elektrolitowo-wodnej i kwasowo-zasadowej. Z tych względów, musi być stale dostarczana. Zapotrzebowanie na wodę zależy od szeregu czynników takich jak: rodzaj pożywienia i jego postać, temperatura otoczenia, klimat, aktywność fizyczna. Ogólnie przyjmuje się, że dla człowieka wynosi ono 2–4% masy ciała tj. 30-35 ml/kg aktualnej masy ciała dziennie, względnie 1 g wody na 1 kcal spożytego pokarmu (diety).

Według Polskiego Towarzystwa Dietetyki osoby dorosłe powinny dziennie wypijać co najmniej 4 szklanki dobrej jakości wody, 1 szklankę mleka, 1 szklankę mlecznych napojów fermentowanych, do 2 szklanek herbaty i do 2 filiżanek kawy, do 1 szklanki soku owocowego/warzywnego. Instytut Żywności i Żywienia w nowej piramidzie żywienia zaleca wypijanie codziennie 1,5 l wody, zarówno w postaci wody pitnej, jak i napojów będących jej źródłem. Jednocześnie Instytut ten w normach (z 2017 r.) określił następujące spożycie wody:

Grupa	Wiek (lata)	ml/dobę
Niemowlęta	0–1	800–1000
Dzieci	1–9	1250–1750
Chłopcy	10–18	2100–2500
Dziewczęta	10–18	1900–2000
Mężczyźni	19>75	2500
Kobiety	19>75	2000
Ciąża		2300
Laktacja		2700

Niestety, zarówno zalecenia zawarte w piramidzie żywienia, jak i wynikające z norm nie są w praktyce przez większość Polaków realizowane, niezależnie od grupy populacyjnej. Ogólnie spożywamy niewystarczające ilości napojów bezalkoholowych w ciągu dnia.

Z danych GUS wynika, że przeciętny Polak wypił w 2016 roku 119 litrów gotowych napojów. Wskazuje to na upodobanie Polaków do smaku słodkiego, co z punktu widzenia zdrowia jest złym nawykiem żywieniowym. Wszystkie napoje słodkie czy słodzone są źródłem cukrów, powodujących negatywne skutki zdrowotne, jak między innymi nadwaga i otyłość. Ponadto struktura spożycia płynów w naszym społeczeństwie jest nieprawidłowa, odbiegająca od zaleceń. Przeważają w niej słodkie lub dosładzane w domu napoje.

Jest to szczególnie niepokojące w odniesieniu do dzieci i młodzieży, bowiem jak wynika z badań,

większość z nich pije głównie słodkie soki i nektary lub napoje. Z kolei rosnąca nadwaga i otyłość w tych grupach populacyjnych w Polsce, spowodowała, że znaleźliśmy się w czołówce europejskiej pod tym względem.

Mając to na uwadze Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN wspólnie z Polskim Towarzystwem Nauk Żywieniowych, powołał grupę ekspertów reprezentujących różne placówki naukowe do opracowania stanowiska w tej sprawie. Zostało ono opublikowane w czasopiśmie Żywienie Człowieka i Metabolizm nr 4 z 2017 roku oraz zamieszczone na stronach internetowych Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywieniowych.

Brzmi ono następująco:

1. Szacuje się, że ok. 20% zalecanej ilości wody pochodzi z produktów spożywczych/potraw (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, najlepiej w postaci wody.

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 (<500 mg substancji rozpuszczonych w 1 litrze), niskosodowa (<20 mg w 1 litrze) i niskosiarczanowa (<20 mg w 1 litrze). Dzieciom powyżej pierwszego roku życia można podawać także wody średniozmineralizowane (<1500 mg składników mineralnych w 1 litrze). W celu urozmaicenia smaku i przyzwyczajania dzieci do picia wody można dodać np. plasterek owocu lub listek mięty.

b. Mleko i napoje mleczne fermentowane (jogurty, kefiry, 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.

Przydatna literatura:

1. Normy żywienia dla populacji Polski.red M.Jarosz IZZ, W-wa 2017.
2. Manz F, Wentz A.: The importance of hydration for the prevention of chronic diseases. Nutr. Rev. 63, 2, 2005
3. Popkin B, M. et al. : Water hydration and health. Nutr. Res. 68, 439, 2010.
4. Pross N.: Effects of hydration on brain functioning:a life-span perspective. Ann. Nutr. Metabol. 70. 30S, 2017.