

Nestlé Polska S.A.

ul. Domaniewska 32
02-672 Warszawa
Polska / Poland
Tel: (48-22) 325 25 25

Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy
XIII Wydz. Gospodarczy Krajowego
Rejestru Sądowego
KRS 0000025166
NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 378 300,00 PLN w pełni opłacony



Warszawa, 30.08.2018

Prawidłowe nawodnienie – od czego zależy i jak o nie zadbać?

Świętujemy Światowy Tydzień Wody

Zapotrzebowanie człowieka na wodę zależy m.in. od wieku i płci – ale jedno jest pewne, potrzebujemy jej wszyscy. To podstawowy budulec naszego ciała. Niestety, Polacy wciąż piją jej zbyt mało – w 2017 roku wypijaliśmy średnio zaledwie 4,9 l wody mineralnej lub źródlanej na miesiąc¹, podczas gdy przeciętne zapotrzebowanie dorosłej osoby na wodę wynosi od 2 do 2,5 l dziennie. Przypadający w dniach 26-31 sierpnia Światowy Tydzień Wody to zatem doskonała okazja, aby przypomnieć jak duże znaczenie ma ten cenny płyn dla ludzkiego organizmu.

Podstawowy budulec ciała

Woda to materiał budulcowy każdej komórki naszego organizmu. Stanowi ona środek transportu m.in. dla tlenu i składników odżywczych. Usuwa też z ciała toksyczne produkty przemiany materii, reguluje jego temperaturę i bierze udział w procesie trawienia. Zawartość wody w organizmie zależy od jego składu (masy tłuszczowej i mięśni) i jest różna w zależności od płci i wieku. Najwięcej mamy jej na początku naszego życia – ciało niemowlaka to aż w 75% woda. Od momentu dojrzewania do ukończenia 39 lat stanowi ona ok. 60% masy ciała u mężczyzn i ok. 51% u kobiet. Z kolei osoby powyżej 60 r. ż. mają jej w zależności od płci od 46% (kobiety) do 52% (mężczyźni). **Nie oznacza to jednak, że także zapotrzebowanie na wodę maleje wraz z wiekiem. Wręcz przeciwnie!**

Zapotrzebowanie na wodę – nie u wszystkich takie samo

Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia dzieci w wieku od 1-3 lat powinny mieć zapewnione 1,25 l wody na dobę, 4-6latki 1,6 litra, a dzieci w wieku 7-9 lat ok. 1,75 litra. Jeszcze więcej potrzebuje jej nastolatek: w zależności od płci dziecka jest to od ok. 2 litrów w wieku 10-12 lat, do nawet 2-2,5 litra pomiędzy 16 a 18 rokiem życia. Również osoby dorosłe powinny pić od 2 litrów (kobiety) do 2,5 litra (mężczyźni) wody dziennie.² **Są jednak sytuacje, kiedy norma to za mało i należy zadbać o dodatkową ilość płynów w diecie:**

Wysokie i niskie temperatury – zwiększone zapotrzebowanie na wodę kojarzy się głównie z upałami, kiedy częściej chce nam się pić. I słusznie, ponieważ przy podwyższonej temperaturze następuje jej wzmożona utrata. Nie wszyscy jednak wiedzą, że również w bardzo niskich temperaturach, gdy nosimy grubą odzież i następuje zwiększony

¹ Polska w liczbach 2018, GUS, Warszawa 2018

² Normy żywienia dla populacji polskiej. Redaktor naukowy prof. dr. hab. med. Mirosław Jarosz, Instytut żywności i żywienia 2017



Nestlé
Gerber®



NESCAFÉ



Nestlé Polska S.A.

ul. Domaniewska 32
02-672 Warszawa
Polska / Poland
Tel: (48-22) 325 25 25



Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy
XIII Wydz. Gospodarczy Krajowego
Rejestru Sądowego
KRS 0000025166
NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 378 300,00 PLN w pełni opłacony

wydatek energii, należy sięgać po nią częściej. Nie tylko temperatura otoczenia ma znaczenie – w przypadku gorączki również powinniśmy zapewnić sobie większą ilość płynów.

Aktywność fizyczna – większość osób jest świadoma, że uprawiając sport, tracimy więcej wody. Wystarczy 1 godzina joggingu, aby z naszego organizmu ubyło od 0,5 do nawet 1 litra tego cennego płynu. Spożywanie wody zarówno przed, jak też w trakcie i po wysiłku fizycznym pomoże uniknąć odwodnienia.

Stan fizjologiczny – kobiety w ciąży i matki karmiące mają zwiększone zapotrzebowanie na wodę i powinny pić jej odpowiednio 2,3 i 2,7 litra na dzień.

Proste sposoby na prawidłowe nawodnienie

*Aby prawidłowo nawodnić organizm **wodę należy pić powoli, małymi łykami**. W ten sposób stopniowo uzupełnimy jej ubytki. Wypicie zbyt dużej ilości płynu od razu może spowodować nadmierne obciążenie układu krążenia i nerek.*

Po wodę trzeba sięgać, zanim zachce nam się pić.** Uczucie pragnienia to sygnał, że rozpoczął się już niebezpieczny proces odwodnienia. Nie zapominajmy, że utrata płynów z organizmu, to także ubytek ważnych składników mineralnych, np. potasu, wapnia czy sodu. Dlatego warto mieć przy sobie zawsze niewielką, lekką butelkę wody. – wyjaśnia **Blanka Mellova, Kierownik Centrum ds. Żywienia, Zdrowia i Wellness z Nestlé Polska**. I dodaje – **Pamiętajmy szczególnie o dzieciach i seniorach. Najmłodszy, zajęci zabawą, mogą nie sygnalizować, że chce im się pić, natomiast u osób powyżej 60 roku życia osłabia się uczucie pragnienia. Przypominajmy więc bliskim o sięganiu po wodę, pakujmy ją dzieciom do szkolnych plecaków i postawmy w kilku widocznych miejscach domu, tak by zawsze mogli po nią łatwo sięgnąć.

Światowy Tydzień Wody

Światowy Tydzień Wody to akcja organizowana od 1991 roku przez Sztokholmski Międzynarodowy Instytut Wodny (SIWI). W czasie jego trwania odbywają się tematyczne seminaria, warsztaty i wycieczki. Wręczana jest m.in. Sztokholmska Nagroda Wody (Stockholm Water Prize), nazywana wodnym Noblem, której patronuje król Szwecji Karol XVI Gustaw. W tym roku akcja odbywa się pod hasłem „Woda, ekosystemy i rozwój człowieka”.



Nestlé
Gerber®



The Healthy Hydration Company™

NESCAFÉ®



Nestlé Polska S.A.

ul. Domaniewska 32
02-672 Warszawa
Polska / Poland
Tel: (48-22) 325 25 25



Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy
XIII Wydz. Gospodarczy Krajowego
Rejestru Sądowego
KRS 0000025166
NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 378 300,00 PLN w pełni opłacony

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt:

Edyta Iroko

Koordinator ds. Mediów

Email: edyta.iroko@pl.nestle.com

Telefon: +48 22 325 26 74

Mobile: +48 600 204 870

Marta Gryglewicz

Account Manager

Email: marta.gryglewicz@cprpa.eu

Mobile: +48 504 640 360

O Nestlé

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia, zdrowia i dobrego samopoczucia z portfolio ponad 1500 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFÉ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od 25 lat. Firma zatrudnia aktualnie 5000 pracowników w 8 lokalizacjach. W 2017 roku sprzedaż Nestlé w Polsce osiągnęła blisko 3 mld zł.



Nestlé
Gerber®



The Healthy Hydration Company™

NESCAFÉ

