**Neišgeriantiems reikiamo vandens kiekio pasiūlė išeitį**

**Mažiausiai 1,5 litro per dieną – tiek vandens kasdien turėtų išgerti suaugęs žmogus. Vis dėlto dažnas nesuvartoja nė pusės rekomenduojamos normos. Vaistininkė perspėja, kad net ir nedidelė dehidratacija gali sukelti nuovargį, galvos skausmą ar virškinimo sutrikimus. Ypač svarbu pasirūpinti, kad pakankamai vandens išgertų vaikai, kurie linkę greičiau dehidratuoti.**

„Vanduo yra būtinas mūsų organizmui – tiek kraujotakai, tiek virškinimo sistemai. Trūkstant skysčių, organizmas negali efektyviai atlikti kasdienių funkcijų. Dehidratacija sutrikdo kraujotaką, dėl ko prastėja širdies ir kraujagyslių sistemos veikla, sukelia vidurių užkietėjimą ir sutrikdo maisto medžiagų įsisavinamą“, – komentuoja „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Laura Vanagaitė.

Pasak jos, ilgalaikė dehidratacija žmogui gali būti mirtinai pavojinga – negaunant pakankamai vandens, gali sutrikti inkstų veikla, padidėti širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

„Kaip augalas, negaudamas reikiamo kiekio vandens, pradeda vysti, taip ir žmogaus organizmas be skysčių pradeda silpti. Vandens trūkumas apsunkina ir kūno temperatūros reguliaciją, todėl gali kilti perkaitimo pavojus. Ypač tokia būsena pavojinga mažiems vaikams, kurie linkę greičiau dehidratuoti, todėl būtina pasirūpinti, kad mažieji išgertų pakankamai skysčių“, – sako L. Vanagaitė.

Vaistininkės teigimu, vaikų skysčių poreikis priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir svorio. Iki 10 kg sveriančiam vaikui reikia išgerti 100 ml vandens kiekvienam kūno kilogramui. 10-20 kg sveriančiam vaikui jau reikėtų 1 litro vandens ir dar po 50 ml kiekvienam svorio kilogramui, viršijančiam 10 kg. Pavyzdžiui, jei vaikas sveria 15 kg, jo fiziologinis skysčių poreikis per parą yra 1,25 litro vandens (1 litras + 5 x 50 ml). Daugiau nei 20 kg sveriantiems vaikams reikėtų dar daugiau – 1,5 litro ir papildomai po 20 ml kiekvienam svorio kilogramui, viršijančiam 20 kg.

„Vandens kiekį vaikams galima apskaičiuoti ir puodeliais. Vienerių metų vaikui rekomenduojama išgerti vieną 240 ml puodelį vandens per dieną. Dviejų metų – du puodelius, trijų – tris ir taip toliau. Vis dėlto, tai nereiškia, kad 10 metų vaikas turėtų išgerti 10 puodelių vandens – maksimalus kiekis nuo 8 metų ir vyresniems vaikams bei suaugusiems žmonėms yra 8 puodeliai vandens per parą“, – pabrėžia „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė.

**Vandeniui gardinti tinka ne viskas**

Jei sunku išgerti pakankamai vandens, vaistininkė pataria į dienos racioną įtraukti silpną žolelių arbatą, sriubas, natūralias vaisių ar daržovių sultis.

„Vandenį galima paskaninti citrinos, apelsino ar greipfruto griežinėliais, šviežiomis mėtomis ar uogomis. Tai suteikia ne tik malonų skonį, bet ir papildomų maistinių medžiagų. Nereikėtų vandens saldinti uogiene ar saldžiais sirupais su pridėtiniu cukrumi ar dirbtiniais priedais. Jei skysčių balansą bandysime atstatyti vien tik saldžiais gėrimais, organizmui iš to nebus jokios naudos“, – pabrėžia L. Vanagaitė.

Kaip alternatyvą įprastam geriamajam vandeniui taip pat galima rinktis mineralinį vandenį, becukrius funkcinius gėrimus su vitaminais.

„Funkcinius gėrimus renkasi ne tik sportuojantys ar aktyviai laisvalaikį leidžiantys žmonės, bet ir norintys palaikyti gerą savijautą ir energijos lygį. Tokie gėrimai dažnai būna papildyti vitaminais, mineralais ir elektrolitais. Pavyzdžiui, „hohes C Vitamin Water“ gaminamas pridedant vitaminų C, B5, B6, B12, D ir E, taip pat mineralų – cinko ir seleno“, – sako didžiausios Lietuvoje sulčių gamintojos „Eckes-Granini Baltic“ vadovas Marius Gudauskas.

Pasak jo, tokie funkciniai gėrimai yra saugūs vartoti, nes juose nėra cukrų ir saldiklių, o 100 ml gėrimas turi tik 6 kalorijas.

„Tokie gaivieji gėrimai yra saldinami natūraliomis vaisių sultimis, pavyzdžiui, pasiflorų, apelsinų, žaliųjų citrinų, greipfrutų ar braškių. Dėl to šie gėrimai ne tik pasižymi maloniu skoniu, bet ir padeda išvengti pridėtinio cukraus“, – sako M. Gudauskas.

Pasak M. Gudausko, Lietuvos gyventojai itin palankiai žiūri į funkcinių gėrimų vartojimą – šylant orams auga ir „hohes C Vitamin Water“ pardavimai.

**Pataria atkreipti dėmesį į šlapimą**

Bandantiems išgerti daugiau vandens neretai kyla klausimas, ar vartojamas kiekis tikrai yra pakankamas ir ar galima perdozuoti skysčių. Anot vaistininkės, tiek skysčių trūkumą, tiek jų perteklių nesunku atpažinti iš kelių požymių.

„Dehidrataciją dažniausiai išduoda šlapimas – jis pasidaro tamsesnės spalvos ir aitraus kvapo. Taip pat žmogus pradeda rečiau šlapintis, sumažėja šlapimo kiekis. Skysčių trūkumą organizme išduoda ir vangumas, silpnumas, galvos skausmas, išblyškusi oda, sausos gleivinės ir karščiavimas be jokios priežasties. Jei skysčių suvartojama per daug, gali kamuoti silpnumas, raumenų mėšlungis, širdies ritmo sutrikimai – taip nutinka dėl to, kad per didelis vandens kiekis skatina mineralinių medžiagų pasišalinimą kartu su padažnėjusiu šlapimu“, – vardija L. Vanagaitė.

Ji priduria, kad svarbiausia skysčius vartoti tolygiai visą dieną – gurkšnojant po truputį. Vienu metu išgertas itin didelis kiekis vandens gali sukelti vandens intoksikaciją.