



**NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT
KÖZEGÉSZSÉGÜGYI FŐOSZTÁLY**

Folyadékpótlás hőségben: mit és mennyit igyunk?

A nyári hónapok beköszöntével a tartós hőhullámok egyre gyakoribbá válnak. A nyári hőhullámok elleni védekezés egyik fontos eleme az egyéni védekezés, ezen belül is a megfelelő folyadékpótlás.

A nagy melegben a szervezet vízháztartása könnyen felborulhat, ami súlyos következményekkel járhat, ha nem figyelünk oda kellőképpen a folyamatos és tudatos folyadékpótlásra.

Mennyit igyunk?

Napi folyadékszükséglet az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (a továbbiakban: EFSA) ajánlása alapján¹:

- 0-6 hónapos kor között: 680 ml/nap (anyatejen keresztül) 100-190 ml/kg
- 6-12 hónapos kor között: 800-1000 ml/nap
- 1-2 éves kor között: 1100-1200 ml/nap
- 2-3 éves kor között: 1300 ml/nap
- 4-8 éves kor között: 1600 ml/nap
- 9-13 éves kor közötti lányoknak: 1900 ml/nap
- 9-13 éves kor közötti fiúknak: 2100 ml/nap
- 14 éves vagy 14 éves kor feletti nőknek: 2000 ml/nap
- 14 éves vagy 14 éves kor feletti férfiaknak: 2500 ml/nap.

Az idősek esetében ugyanannyi a napi folyadékszükséglet, mint az EFSA által a felnőttek esetében meghatározott mennyiség.

Várandós nők esetében az azonos korú nem várandós nők napi folyadékszükségletéhez képest a folyadékbevitelt a többlet energiabevittel arányosan javasolt növelni (300 ml/nap).

Szojtató nők tekintetében a megfelelő folyadékbevitelt körülbelül 700 ml/nappal szükséges növelni, az azonos korú nem szoptató nők napi folyadékszükségletéhez képest.

Hőhullám esetén a fenti ajánlástól eltérően akár három-négy liter folyadék elfogyasztása is indokolt lehet, különösen intenzív fizikai munka vagy testmozgás esetén.

¹ <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>

Az „*Igyunk sok folyadékot*” azt jelenti, hogy a bevitt folyadékmennyiséget annyival javasolt növelni, amennyi szükséges a fokozott folyadékvesztés kompenzálására (vizelettel és izzadsággal bekövetkező veszteségek). Ez nagyjából 150%-os bevitel növelést jelent².

Hőségben és hőhullámok alatt akkor is szükséges rendszeresen inni, amikor nem érezzük magunkat szomjasnak.

Ez különösképpen igaz az idősekre, akiknek csökkent a szomjúságérzetük. A koncentrálókéességük romlása, valamint az ízérzékelésük és étvágyuk csökkenése is negatívan hathat a folyadékbevitelükre. Az idősekre jellemző gyengébb memória, mozgáskorlátozottság, krónikus betegségek, valamint egyes gyógyszerek hatása mind-mind növelik a kiszáradás kockázatát, ezért gyakran előfordul, hogy naponta csak 600-800 ml folyadékot fogyasztanak.

Kiszáradás jelei

Hőség idején a test természetes hőszabályozó rendszere - az izzadás - fokozottan működik. Ez a folyamat elengedhetetlen ahhoz, hogy testhőmérsékletünk a normál tartományban maradjon, ugyanakkor nagy mennyiségű víz és ásványi anyag (pl. nátrium, kálium, magnézium) távozik a szervezetből, amit pótolni kell.

Ha a folyadékvesztéset nem ellensúlyozzuk, kiszáradás (dehidratáció) léphet fel, ami fejfájáshoz, szédüléshez, gyengeséghez, és súlyosabb esetben akár eszméletvesztéshez vagy keringés-összeomláshoz is vezethet.

Enyhe-közepes kiszáradás jelei:

- Száraz száj és torok, repedezett ajak,
- kevés, csökkent, sötétebb színű vizelet,
- Szomjúságérzet (idősek és gyermekek gyakran nem jelzik),
- Fáradtság, gyengeség, bágyság,
- Fejfájás, szédülés, koncentrációcsökkenés,
- Száraz, rugalmatlan bőr,
- Koncentrációcsökkenés.

Súlyos kiszáradás jelei:

- Nagyon száraz bőr és nyálkahártyák,
- Nagyon kevés vagy teljesen hiányzó vizelet,
- Gyors szívverés és légzés,
- Alacsony vérnyomás,
- Zavartság, álmoság vagy eszméletvesztés,
- Beesett szemek,
- Hideg, nyirkos végtagok,
- Csecsemőknél: beesett kutacs, kevésbé nedves pelenka.

² [J Am Coll Nutr. 2006 Jun;25\(3 Suppl\):231S-239S.](#)

Különösen veszélyeztetettek:

- Idősek: csökken a szomjúságérzet, és a vesék vízmegtartó képessége is romlik.
- Gyermekek: testük gyorsabban melegszik túl, és hamarabb kiszárad.
- Krónikus betegek: pl. cukorbeteg, szívbetegek.
- Fizikai munkát végzők, sportolók: akár óránként 1–1,5 liter folyadékot is veszíhetnek!

Ha a kiszáradás jelei jelentősek vagy súlyosbodnak, **orvosi ellátás is szükségessé válhat**, különösen gyerekeknél és időseknél.

Mit igyunk?

Magyarországon jellemzően a vezetékes csapvíz minősége jó. Az ivóvíz az egyik legszigorúbban ellenőrzött élelmiszer.

Az izzadással sót, ásványi anyagot is veszítünk, ezért nagyon fontos ennek a pótlása is. Ezért ügyelni kell arra is, hogy ne csak vizet fogyasszunk. A túlzott mértékű és gyors vízfogyasztás önmagában, elektrolitpótlás nélkül veszélyes is lehet, súlyos nátriumhiányt okozhat.

Igyunk gyakran! A csapvízből készíthetünk limonádét, teát, leveseket, fogyasszunk frissen facsart zöldség- és gyümölcsleveket, egy enyhén megsózott paradicsom, uborka önmagában is üdítő és pótolhatja az elveszített ásványi anyagot, együnk lédús gyümölcsöket, görögdinnyét, őszibarackot.

Kerülni kell a cukros üdítőket, a koffeintartalmú italokat (erős kávé, fekete tea, cola, energia ital) és az alkoholtartalmú italokat, mivel ezek vízhajtó hatásúak és rontják a hidratáltságot.

A hat hónapnál fiatalabb, kizárólag anyatejjel táplált csecsemők folyadékigényét a szoptatás önmagában fedezi, így még nagy melegben sincs szükség arra, hogy vizet is kapjanak. A tápszerrel táplált, 6 hónapnál kisebb babák és a 6-12 hónapos vegyesen táplált csecsemők esetében szükséges lehet a tápszer, anyatej, illetve az egyéb táplálék kiegészítésére vízzel, víz-alapú italokkal, az életkoruknak megfelelő zöldség- és gyümölcslevekkel.³

Figyeljünk egymásra!

Emlékeztessük rendszeresen az időseket a folyadékfogyasztás fontosságára és gondoskodjunk folyamatosan az idősek által könnyen elérhető, változatos és bőséges innivalóról. Többször látogassuk meg őket, hívjuk fel őket telefonon, kövessük nyomon az állapotukat. Bizonyos krónikus betegségek (szívelégtelenség, magas vérnyomás, vesebetegség) esetén egyeztessünk az idős hozzátartozó kezelőorvosával a folyadék és sópótlás mértékéről, szedett gyógyszerek adagolásáról.

Újszülöttek, csecsemők hőszabályozása még nem fejlett, hőhullám időszakában gyakrabban szoptassuk meg őket. Nagyobb gyermekeket is játék közben kínáljuk folyadékkal és rendszeresen emlékeztessük őket az ivásra.

Vigyünk magunkkal folyadékot, ha autóban vagy tömegközlekedéssel utazunk. Sportolás, fizikai munka végzése esetén ne felejtsük el a bő folyadékfogyasztás mellett az ásványianyag-pótlást!

³ Emberi Erőforrások Minisztériuma – Egészségügyért Felelős Államtitkárság EGÉSZSÉGÜGYI SZAKMAI KOLLÉGIUM Egészségügyi szakmai irányelv - Az egészséges csecsemő (0-12 hónapos) táplálásáról

Hasznos tippek a folyamatos folyadékpótláshoz:

- Igyunk rendszeresen, ne csak akkor, amikor szomjasak vagyunk!
- Mindig legyen kéznél víz, különösen utazás, munka vagy sport közben.
- Használjunk emlékeztetőt (telefon, óra) a rendszeres ivásra.
- Adjunk gyümölcsöt, uborkát, citromot a vízhez, ha változatosságra vágyunk.
- Időseknek és gyerekeknek külön figyelmet kell szentelni: ők gyakran későn vagy egyáltalán nem jelzik a szomjúságot.

Kövessük nyomon szervezetünk hidratáltságát! A vizelet színe és mennyisége jó iránymutatót ad arról, hogy eleget iszunk-e.

Vizeletskála a hidratáció méréséhez

