

VATTEN- HÄLSANS DRYCK

Hallå allihopa!

Här kommer veckans inlägg. Ladda gärna upp med ett glas vatten innan läsningen...ni kommer att förstå varför ;)

Må gott!

Människan består av cirka 50-70 % vatten, vilket gör vattnet till en livsviktig källa för den kroppsliga funktionen. Man kan klara sig utan mat i flera veckor men utan vätska klarar sig kroppen i endast få dygn innan det uppstår komplikationer. En minskning på bara två procent av kroppens vätska kan orsaka rubbningar i koncentrationsförmåga och prestation, medans högre procent än så kan ha negativ inverkan på bland annat immunförsvaret, levern, njurarna, matsmältningen och i det långa loppet även hjärt- och kärlsystem.

Symptom vid vätskebrist kan vara följande: huvudvärk, yrsel, irritation, kramper och illamående

Nedan följer en lista på anledningar till varför vatten är så viktig för oss:

- God muskelfunktion. Muskulerna består av 70-75 % vatten och när kroppen inte har god vätskebalans så dras musklerna ihop och tröttnas ut snabbare.
- Bra hjärnfunktion. Även hjärnan består också av 70-75 % vatten och kan inte fungera effektivt vid vätskeförlust.
- Motverkar överätande. Om du har en tendens att småäta och/eller äta för mycket så kan det vara din kropp som skickar signaler om vätskebrist.
- Detoxifierar/rensar kroppen. Njurarna och levern är en samlingsplats för toxiner och behöver vatten för att kunna rensa ut dessa. Ett bra tips är att dricka ett stort glas vatten direkt efter att man har vaknat eftersom kroppen rensas när man sover och behöver ha hjälp att driva ut toxiner när man vaknar.
- Motverkar förstoppning. Näringsämnen från maten tas upp i tunntarmen och "avfallet" som blir kvar transporteras vidare till tjocktarmen vars funktion är att absorbera vatten ur det så att avföring kan bildas. När det inte finns tillräckligt med vatten så absorberar tjocktarmen för mycket vatten och man blir hård i magen.
- Reglerar kroppstemperatur och motverkar hosta. Vatten motverkar torra och igentäppta luftvägar, samt kompenserar vätskeförlust och håller värmen nere vid feber.

En riktlinje för hur mycket vätska varje enskild behöver är 30 ml per kilo kroppsvikt. Om man kissar färglös eller svagt gul urin så är det tecken på att kroppen är i rätt vätskebalans, till skillnad mot om färgen är mörk och har en speciell stark lukt. Vätskebehovet kan i vissa fall vara högre, se exempel nedan:

- Vid svettning (varmt klimat, träning, bastu). Svettning gör att kroppen kan kylas ner och behålla bra temperatur. Trixet är att fördela vattenintaget jämnt under dagen och inte bara under och efter träningen.

- Vid sjukdom. Kräkning och/eller diarré är ett tecken på vätskeförlust och kan lindras med rätt vattenintag.
- Vid flygresor. Luftfuktigheten i hus nere på marken brukar vara mellan 40 och 60 % men uppe i ett flygplan kan den vara så låg som 10 %. En flygtur på 10 timmar gör att du förlorar allt mellan 1,6-2 liter vatten.
- Vid hög protein-diet. Kroppen bildar mer urinsyra vid för högt proteinintag. Rensar man inte kroppen med vatten så kan den ansamlas och leda till komplikationer som exempelvis gikt.
- Vid hög fiber-diet. Fiber absorberar vätska från tarmarna och kan leda till förstoppning vid för lågt vattenintag.

Vatten är som sagt viktig för vår funktion och överlevnad, dock är det skillnad på källorna vi får vårt vatten från. Naturligt mineralvatten och källvatten innehåller endast naturliga mineraler och inga tillsatta. Många väljer också att filtrera vatten från kranen då kommunalt vatten ofta har tillsatser såsom klor och fluor som har visats störa den goda bakteriefloran i tarmarna. Likaså kranvatten från egen brunn kan innehålla ännu fler mineraler och bakterier än kommunalt vatten.