

Jak zadbać o nawodnienie seniora?

Poradnik z praktycznymi ćwiczeniami
na spotkania Danie Wspólnych Chwil



Szanowni Państwo,

Jak powinniśmy dbać o odpowiednie nawodnienie? Wydaje się, że to nic trudnego, przecież kiedy odczuwamy pragnienie, to pijemy. Okazuje się jednak, że często możemy doprowadzić do odwodnienia naszego organizmu, nie wiedząc o tym.

Niewystarczające spożywanie wody nie tylko pogarsza nasze samopoczucie, ale w skrajnych przypadkach może być niebezpieczne dla zdrowia i życia, szczególnie w wieku senioralnym.

Dietetyczka programu Danie Wspólnych Chwil, Katarzyna Nowak, przygotowała dla Was krótki materiał z informacjami, dlaczego dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu jest tak istotne i powinno być ważnym elementem w zakresie dbania o zdrowie seniorów. Znajdziecie tu także kilka inspiracji, jak w czasie spotkań Danie Wspólnych Chwil uczyć Waszych gości o konieczności picia wody.

Fundacja Biedronki



Spis treści

A

TEORIA

rola wody i nawodnienia, objawy odwodnienia, ile należy pić
– abyście mogli odpowiedzieć na wszystkie pytania seniorów;

B

ĆWICZENIA

na spotkania z seniorami – abyście mogli przygotować atrakcyjne
zajęcia podczas spotkań w ramach programu Danie Wspólnych Chwil;

C

ZADANIE DOMOWE

dla seniorów – arkusze, z którymi Wasi goście (ale i Wy)
mogą pracować sami;

Milej lektury!





TEORIA

GARŚĆ WIEDZY O WODZIE I NAWODNIENIU



Dlaczego należy zadbać o odpowiednie nawodnienie?

Woda to podstawowy składnik organizmu, regulujący wiele procesów niezbędnych do życia. Odpowiednie spożycie płynów (głównie wody) jest kluczowe dla prawidłowej pracy organizmu, dlatego odwodnienie jest zjawiskiem tak niebezpiecznym.

Warto podkreślić, że całkowita ilość wody w organizmie człowieka zmienia się z wiekiem – u mężczyzn w wieku podeszłym spada z **60% do ok. 52%**, zaś u kobiet spada aż do **46%**.

Dzięki swoim szczególnym właściwościom, woda stanowi środowisko dla wielu reakcji i procesów kluczowych dla prawidłowej pracy organizmu:

- ✔ woda umożliwia **usuwanie zbędnych produktów przemiany materii**, w tym związków powstających w wyniku metabolizmu leków;
- ✔ odgrywa istotną rolę w **procesie przyjmowania pokarmu i jego trawienia** – pozwala zwilżyć kęs jedzenia w jamie ustnej i ułatwia jego przemieszczanie w przewodzie pokarmowym;
- ✔ stanowi środowisko dla **działania enzymów trawiennych** i umożliwia skuteczną **dystrybucję** cennych składników w całym organizmie;

- ✔ umożliwia skuteczną **regulację temperatury** ciała;
- ✔ dzięki swoim właściwościom fizycznym, pełni **funkcję ochronną** (np. jest składnikiem mazi stawowej).

Aby zadbać o właściwy poziom nawodnienia, należy utrzymywać bilans wody, czyli różnicę między wodą spożytą, a wydaloną, na poziomie bliskim zeru. Oznacza to, że każdy człowiek powinien wypijać mniej więcej tyle samo wody, ile wydalą różnymi drogami.

Utrata wody poprzez oddychanie, czy parowanie jest niezauważalna, dlatego spora część osób, zwłaszcza w wieku podeszłym, nie jest świadoma tego, jak duże jest w rzeczywistości zapotrzebowanie organizmu na płyny.






Ile wody powinni przyjmować seniorzy?

Średnie zapotrzebowanie na wodę, w przypadku seniorów bez poważnych problemów zdrowotnych, wynosi około **30-35 ml na każdy kilogram masy ciała / dzień**. Oczywiście, rekomendowana ilość dotyczy zarówno wody pozyskanej z płynów, jak i z jedzenia.



PRZYKŁAD: Poniższa tabela pokazuje średnie zapotrzebowanie na wodę w zależności od masy ciała:

MASA CIAŁA	ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ (1 SZKLANKA = 250ML)
50 kg	8 szklanek 
60 kg	9 szklanek 
70 kg	10 szklanek 
80 kg	11 szklanek 

Ważne!

W przypadku **seniorów niedożywionych**, z bardzo niską masą ciała stosujemy nieco inną metodę przeliczania zapotrzebowania na płyny:



Zapotrzebowanie na wodę w dużym stopniu uzależnione jest od **kompozycji posiłków**.

**PRODUKTY, KTÓRE MOGĄ POWODOWAĆ KONIECZNOŚĆ
ZWIĘKSZENIA ILOŚCI PŁYNÓW:**



**PRODUKTY
WYSOKOBŁONNIKOWE**
pieczywo pełnoziarniste,
płatki owsiane, otręby



**PRODUKTY
WYSOKOBIAŁKOWE**
jaja, mięsa,
wędliny, kielbasy



**MOCNA
KAWA**
mocna herbata



CZEKOLADA



ALKOHOL



**POTRAWY Z DUŻĄ
ZAWARTOŚCIĄ SOLI**

WARZYWA I OWOCE BOGATE W WODĘ

ich obecność w diecie **wlicza się** do dziennego bilansu płynów



**ARBUZ,
MELON**



**SAŁATA,
CYKORIA**



POMIDORY



PAPRYKA



**OGÓREK,
CUKINIA**

Ważne!

Płyny należy przyjmować **małymi porcjami przez cały dzień**, dzięki temu organizm lepiej gospodaruje spożytą wodą. Kilkogodzinne przerwy w picu sprzyjają odwodnieniu, dlatego każdy senior powinien mniej więcej co pół godziny wypić kilka łyków wody.



Warto pamiętać, że zapotrzebowanie na wodę zwiększa się w czasie upałów oraz w trakcie gorączki. Zaleca się, by, w przypadku podwyższonej temperatury ciała, wypijać dodatkowo 1 szklankę wody na każdy stopień powyżej 37°C.

Seniorzy powinni unikać picia herbat ziołowych o właściwościach moczopędnych. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim herbatę z liści pokrzywy, skrzypu polnego i z mniszka lekarskiego.

Seniorzy
powinni unikać
napojów
moczopędnych.



Dlaczego seniorzy są narażeni na odwodnienie?

Zbyt małe spożycie płynów to problem dość powszechnie występujący w grupie seniorów. Wynika on przede wszystkim ze zmniejszenia odczucia pragnienia w związku z procesami starzenia się organizmu.

Starsze osoby często zapominają o regularnym nawadnianiu lub zwyczajnie odmawiają spożycia płynów. Przyczyną rzadszego sięgania po płyny są także trudności z ich przyjmowaniem, wynikające z przebytego udaru lub też z rozwiniętych bolesnych stanów zapalnych w jamie ustnej.

Mniejsze spożycie płynów wiąże się często z lękiem przed brakiem możliwości skorzystania z toalety, gdy zajdzie taka potrzeba. Aby uniknąć nieprzewidzianych trudności, seniorzy często rezygnują ze spożywania płynów, zwłaszcza jeśli muszą opuścić dom na kilka godzin (np. wychodząc na zakupy lub do lekarza).

Ryzyko odwodnienia wynika również ze zwiększonego wydalania płynów zarówno przez skórę, jak i z moczem. Z wiekiem, nerki tracą możliwość zagęszczania moczu, przez co organizm musi wydaląć dużo większe ilości płynów, aby skutecznie pozbyć się toksyn. Na zwiększoną produkcję moczu wpływają też niektóre leki przyjmowane przez seniorów, np. leki regulujące ciśnienie tętnicze.

Biorąc pod uwagę powyższe czynniki oraz fakt, że z wiekiem spada ogólna ilość wody w organizmie, musimy zwracać uwagę na to, co i w jakich ilościach piją osoby w wieku podeszłym.



Objawy odwodnienia

Przyjmowanie płynów z założenia regulowane jest pragnieniem – jest to podstawowy i pierwszy sygnał informujący o zmniejszonej ilości płynów w organizmie. Niestety, **u osób w wieku podeszłym odczucie pragnienia spada**, przez co częściej obserwujemy inne sygnały informujące o odwodnieniu, w tym:

- ☑ rzadsze oddawanie moczu i oddawanie moczu w kolorze ciemnożółtym,
- ☑ suche, popękane usta i zmniejszone wydzielanie śliny,
- ☑ spadek apetytu,
- ☑ uczucie pełności w jamie brzusznej, pogorszenie trawienia, zaparcia,
- ☑ nudności,
- ☑ bóle i zawroty głowy, osłabienie, duża senność,
- ☑ zaburzenia widzenia, trudności w mowie,
- ☑ kołatanie serca, spadek ciśnienia,
- ☑ skurcze mięśni, bóle mięśni (zwłaszcza w odpowiedzi na dotyk),
- ☑ podwyższenie temperatury ciała, spadek potliwości,
- ☑ zapadnięte oczy,
- ☑ zmniejszona elastyczność skóry (większa tendencja do pęknięć),

Wystąpienie któregośkolwiek z powyższych objawów wymaga szybkiej interwencji i bezwzględnego podania choćby niewielkiej ilości płynów. Jeśli nie uzupełnimy niedoboru wody, pojawią się objawy świadczące o zaawansowanym odwodnieniu, np.:

- ☑ obrzęk języka i utrata zdolności do mówienia,
- ☑ bardzo duże zaburzenia świadomości,
- ☑ drgawki,
- ☑ utrata przytomności.



**SKRAJNE ODWODNIENIE
PROWADZI DO ŚMIERCI,
DLATEGO NIE MOŻNA
GO IGNOROWAĆ, ZWŁASZCZA
W CZASIE UPAŁÓW!**



Skutki odwodnienia

Długotrwałe niedostateczne przyjmowanie płynów przyczynia się do znacznego pogorszenia pracy organizmu i do wystąpienia potencjalnie groźnych powikłań:

- ☑ **Zwiększenie ryzyka wystąpienia infekcji** układu moczowo-płciowego oraz pogorszenia pracy nerek.
- ☑ **Pogorszenie pracy układu nerwowego** – może się to objawiać zaburzeniami świadomości, trudnościami komunikacyjnymi, pogorszeniem orientacji czasoprzestrzennej.
- ☑ **Dolegliwości ze strony układu pokarmowego** – m.in. zaparcia oraz odczuwanie dyskomfortu (często bólu) w jamie brzusznej.

Niedostateczne spożycie płynów może również wpływać na efektywność działania wielu leków, zwłaszcza tych, które regulują ciśnienie, krzepliwość krwi lub glikemię. Ponadto, organizm osoby odwodnionej dużo gorzej radzi sobie z wydalaniem związków powstających w wyniku metabolizmu farmaceutyków.

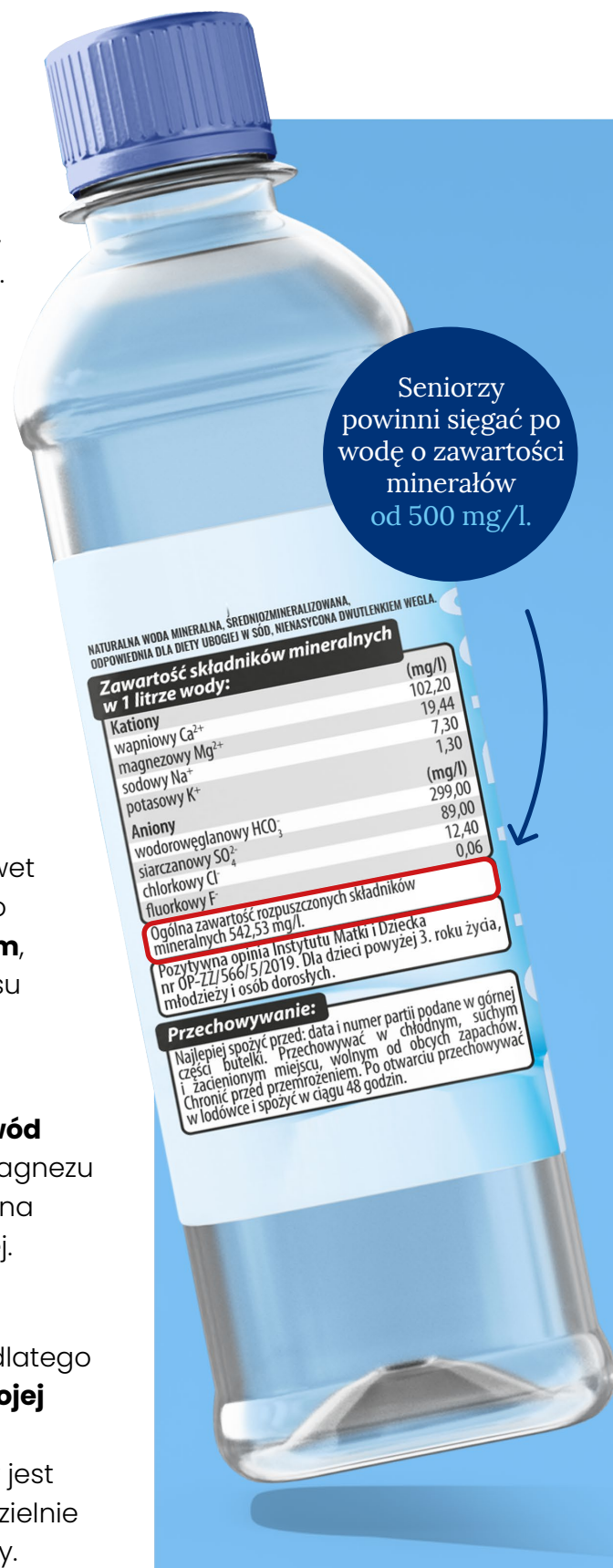
Ważne!

Wiele objawów, które obserwujemy u osób w wieku podeszłym **można zniwelować zwiększając ilość płynów i monitorując nawodnienie**. To, co często uznajemy za początki poważnej choroby, może wynikać z postępującego odwodnienia.



Czy każda woda jest dobra?

- 1** Osoby w wieku podeszłym **powinny sięgać po wody średniozmineralizowane**, o zawartości minerałów **od 500 mg** w litrze. Wody mineralne to doskonałe źródło magnezu, potasu, czy wapnia, dlatego zaleca się wybór wód o wyższym stopniu mineralizacji.
- 2** Seniorzy chorujący na nadciśnienie tętnicze lub choroby nerek, powinni wybierać te wody, które **cechują się obniżoną zawartością sodu** (do 10 mg jonów sodowych Na⁺ w litrze).
- 3** Dwutlenek węgla zawarty w wodach gazowanych drażni zakończenia nerwów w ścianie żołądka i hamuje pragnienie nawet po przyjęciu niewielkiej ilości płynu. Dlatego **wody gazowane nie są polecane seniorom**, którzy mają trudność z utrzymaniem bilansu płynów.
- 4** **Nie zaleca się codziennego spożywania wód leczniczych** o dużej zawartości wapnia, magnezu czy innych minerałów, głównie ze względu na zwiększone ryzyko rozwoju kamicy nerkowej.
- 5** Woda z założenia jest płynem niesłodkim, dlatego **nie zaleca się, by seniorzy włączali do swojej diety kupne wody smakowe o wysokiej zawartości cukru**. Jeśli smak czystej wody jest trudny do zaakceptowania, można samodzielnie wykonać wodę o smaku owoców, czy mięty.



Seniorzy powinni sięgać po wodę o zawartości minerałów od 500 mg/l.

DOMOWA WODA SMAKOWA



Smak wody można urozmaicić dodając do niej cząstki owoców – **pomarańczy, cytryny, truskawek, arbuza, czy melona.**



Dodatek **mięty, czy ogórka** sprawi, że woda będzie bardziej orzeźwiająca i lepiej ugasi pragnienie zwłaszcza w upalne dni.



Imbir dodany wraz z cytryną do ciepłej wody będzie działał rozgrzewająco i korzystnie wpłynie na pracę przewodu pokarmowego.

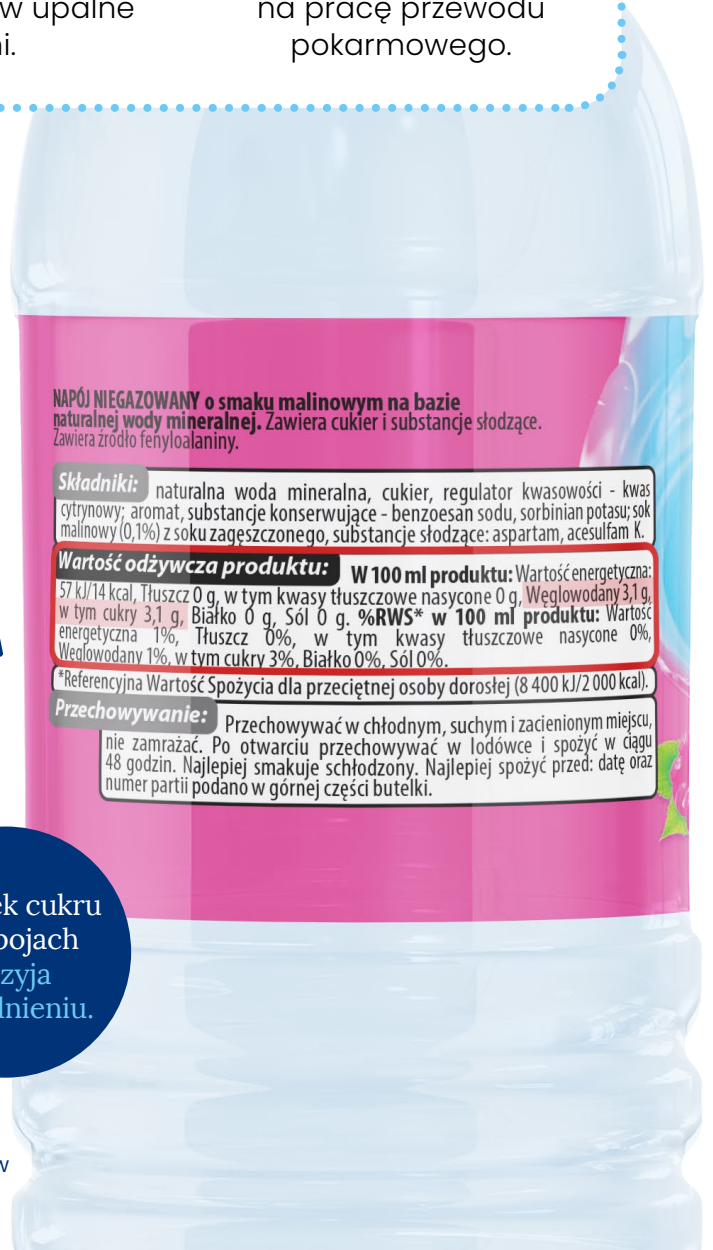
CO Z TYM CUKREM?

Napoje zawierające cukier (w tym wody smakowe) **nie są wskazane w diecie seniorów**, zwłaszcza w okresie upałów.

Oprócz tego, że nadmiar cukru sprzyja rozwojowi cukrzycy, otyłości i innych chorób cywilizacyjnych, jego dodatek w napoju sprawia, że **taki płyn sprzyja odwodnieniu.**

Regularne zastępowanie wody sokami czy gazowanymi napojami słodzonymi nie sprzyja wyrównaniu bilansu płynów i może pogłębiać problem odwodnienia.

Dodatek cukru w napojach sprzyja odwodnieniu.



NAPÓJ NIEGAZOWANY o smaku malinowym na bazie naturalnej wody mineralnej. Zawiera cukier i substancje słodzące. Zawiera źródło feniloalaniny.

Składniki: naturalna woda mineralna, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy; aromat, substancje konserwujące - benzoian sodu, sorbinian potasu; sok malinowy (0,1%) z soku zagęszczonego, substancje słodzące: aspartam, acesulfam K.

Wartość odżywcza produktu: W 100 ml produktu: Wartość energetyczna: 57 kJ/14 kcal, Tłuszcz 0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 0 g, Węglowodany 3,1 g, w tym cukry 3,1 g, Białko 0 g, Sól 0 g. **%RWS* w 100 ml produktu:** Wartość energetyczna 1%, Tłuszcz 0%, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 0%, Węglowodany 1%, w tym cukry 3%, Białko 0%, Sól 0%.

*Referencyjna Wartość Spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ/2 000 kcal).

Przechowywanie: Przechowywać w chłodnym, suchym i zacienionym miejscu, nie zamrażać. Po otwarciu przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 48 godzin. Najlepiej smakuje schłodzony. Najlepiej spożyć przed: datę oraz numer partii podano w górnej części butelki.

Co z wodą kranową – czy można ją pić na co dzień?

Zarówno woda butelkowana, jak i woda kranowa **są absolutnie bezpieczne** pod kątem mikrobiologicznym i nadają się do codziennego spożywania.

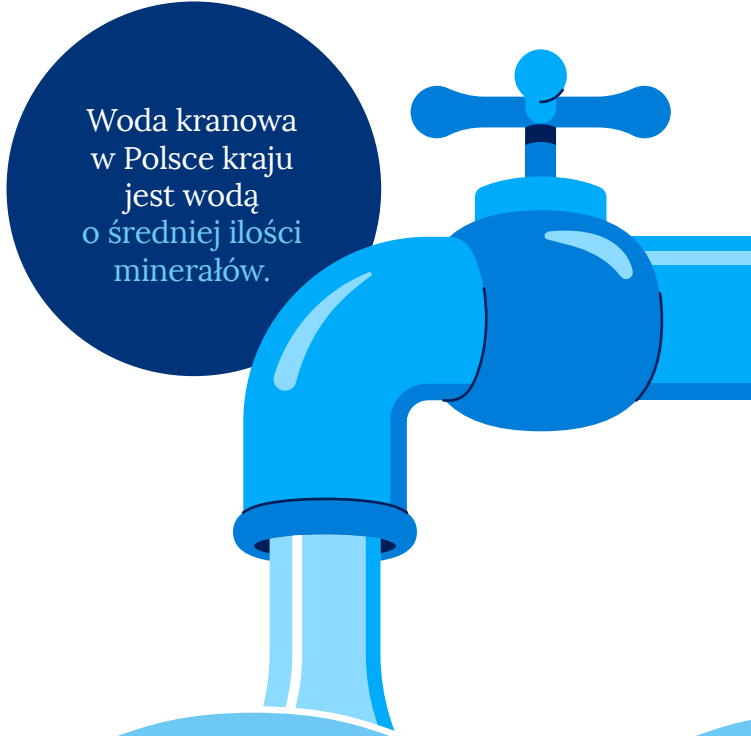
Co więcej, choć woda kranowa nie kuszą nas estetyczną etykietą z chwytliwą nazwą, jej wartość dla naszego zdrowia jest porównywalna do wód mineralnych.

Co ciekawe, skład mineralny wody kranowej jest dość zróżnicowany i w każdym rejonie Polski wygląda nieco odmiennie, choć generalnie – woda kranowa w naszym kraju jest wodą średniozmineralizowaną. **Aktualne informacje na temat składu mineralnego lokalnej wody kranowej możemy sprawdzić np. na stronie wodociągów z naszego regionu.** Choć woda płynąca z kranu jest gotowa do spożycia, niekiedy może nas odrzucać zapach chloru lub rdzawy kolor pochodzący z przestarzałej instalacji.

W takich sytuacjach warto korzystać z filtrów, które wychwytyją metale ciężkie i chlor, zachowując pozostałe minerały.

Osoby pijące wyłącznie wodę kranową **powinny śledzić informacje o ewentualnych zanieczyszczeniach** pojawiających się w lokalnej sieci wodociągowej.

W przypadku wystąpienia zagrożenia chemicznego lub mikrobiologicznego, nawet największy miłośnik wody kranowej, musi na pewien czas przestawić się na wodę butelkowaną.



Woda kranowa w Polsce kraju jest wodą o średniej ilości minerałów.

B

**ĆWICZENIA
NA SPOTKANIA Z SENIORAMI**

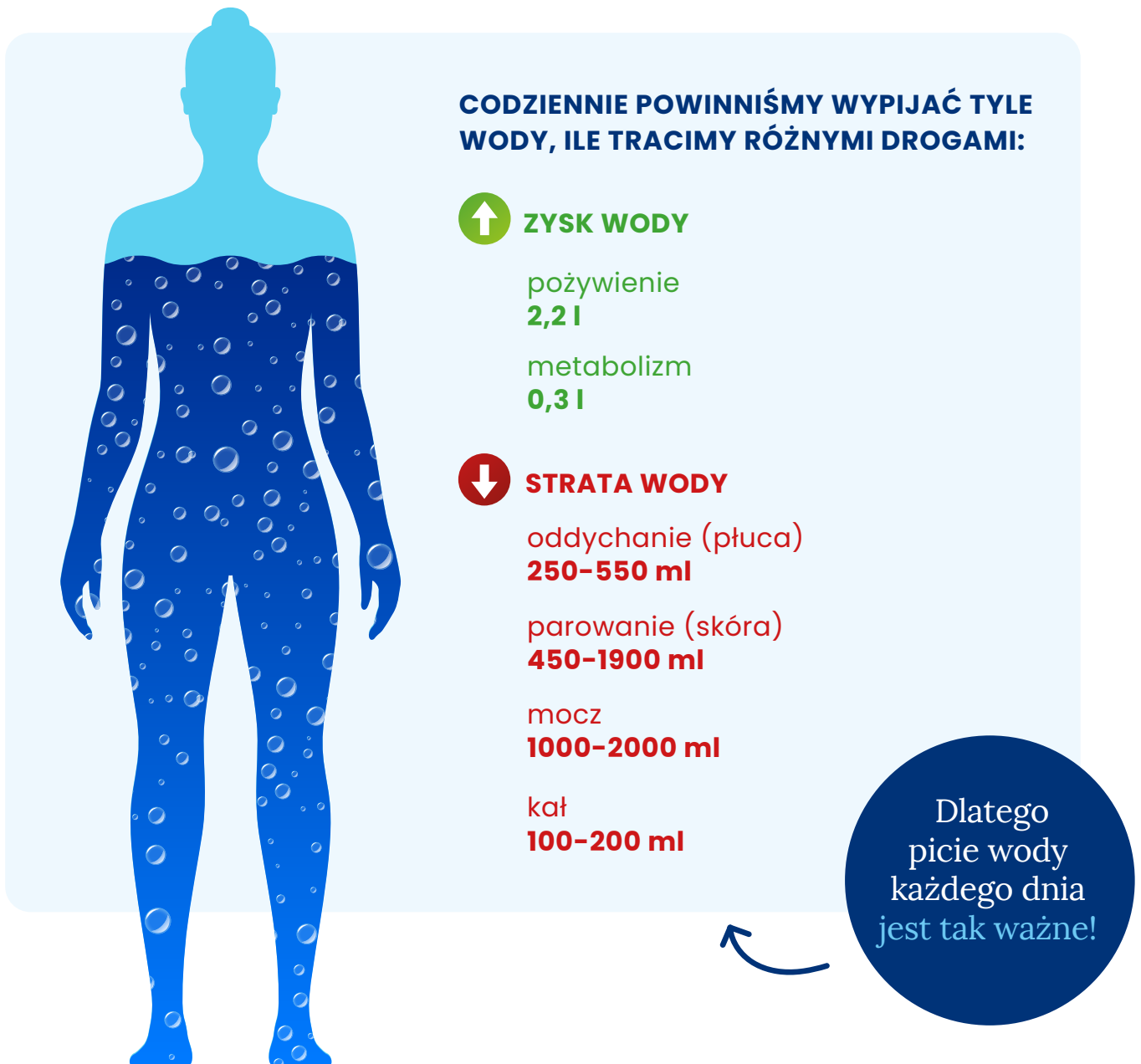
**ABYŚCIE MOGŁY
PRZYGOTOWAĆ ATRAKCYJNE
ZAJĘCIA PODCZAS SPOTKAŃ
DANIE WSPÓLNYCH CHWIL**



W tej części skupimy się na zadaniach praktycznych, abyście wiedzieli, jak teorię zdobytą m.in. po lekturze części pierwszej, w prosty i przystępny sposób przekazać uczestnikom organizowanych przez Was spotkań. Ważne, aby seniorzy potrafili samodzielnie monitorować swój stan nawodnienia oraz aby potrafili samodzielnie wybrać te płyny, które najlepiej ich nawodnią.

Najważniejsze jest jednak to, by posiadali narzędzia i umiejętności, dzięki którym wyrobią sobie lub wzmocnią nawyk regularnego picia wody.

Rozmowę na temat wody warto rozpocząć od pokazania uczestnikom spotkania, ile wody nasz organizm zużywa każdego dnia.



ĆWICZENIE 1

Samodzielne przygotowywanie wody smakowej

Smak czystej wody bywa czasem trudny do zaakceptowania, dlatego warto znać sposoby na to, jak w prosty i zdrowy sposób przygotować sobie wodę smakową.

POTRZEBNE PRODUKTY:

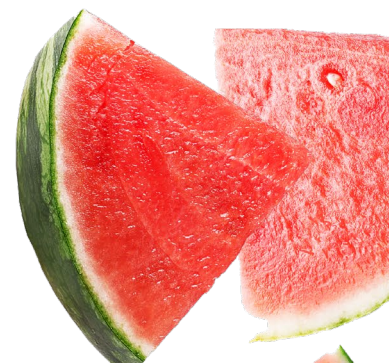
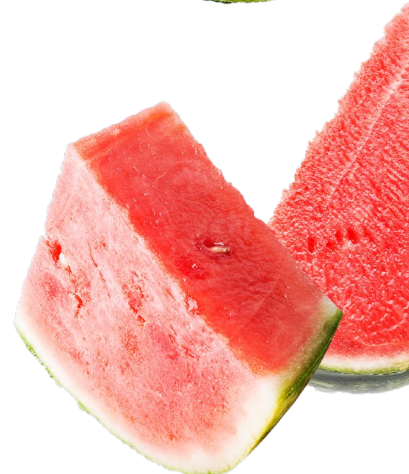
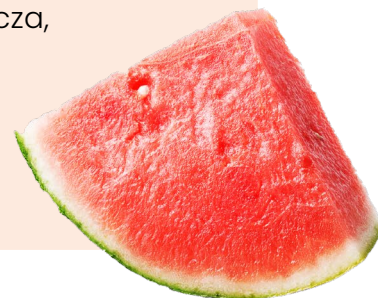
- woda ciepła, woda lekko schłodzona lub w temperaturze pokojowej,
- owoce i warzywa w kawałkach – ogórek, cytryna, limonka, pomarańcza, truskawki, arbuzy, melon itp. (warto wybierać owoce soczyste, które po przekrojeniu puszczą dość sporo soku),
- liście mięty, liście bazylii, natka pietruszki,
- starty imbir, laski cynamonu, goździki.

WYKONANIE

Zadaniem każdego seniora jest sporządzenie aromatycznej wody z przygotowanych składników. Zachęćcie seniorów do przygotowywania różnych kompozycji – być może odkryją połączenie, które będzie dla nich wyjątkowo smaczne? Warto łączyć owoce z innymi roślinami – z miętą, bazylią, czy natką pietruszki. Ich ziołowy smak doskonale orzeźwia, zwłaszcza w upalne dni.

PROPONOWANE POŁĄCZENIA:

- woda z cytryną, liśćmi mięty,
- woda z pomarańczą, cynamonem i imbirem – połączenie, które sprawdza się zarówno na ciepło, jak i na zimno,
- woda z pomarańczą i goździkami – plastry pomarańczy z wbitymi goździkami wrzucone do wody (można spróbować zarówno z ciepłą jak i z chłodną wodą),
- woda z limonką, ogórkiem i miętą – orzeźwiający połączenie na upalne dni.



ĆWICZENIE 2

Jak wybrać odpowiednią wodę? Nauka czytania etykiet

Nie każda woda będzie działała wyłącznie prozdrowotnie. Seniorzy powinni wybierać wody średniozmineralizowane, najlepiej z ograniczoną ilością sodu.

Ważne, aby każdy senior wiedział, gdzie może znaleźć informacje, które są dla niego istotne. Edukacja z zakresu czytania etykiet pomoże seniorom w mądrym i świadomym wybieraniu produktów, które są dla nich odpowiednie.

POTRZEBNE PRODUKTY:

- etykiety z różnych wód, np.: woda źródłana (np. Żywiec Zdrój, Oaza), woda wysokozmineralizowana (np. Muszyna), woda średniozmineralizowana niskosodowa (np. Polaris), woda smakowa z cukrem, woda gazowana.

UWAGA: Przygotujcie po kilka etykiet z różnych produktów, aby uczestnicy mieli więcej produktów do porównania.

WYKONANIE NR 1:

Każdy senior bierze do ręki jedną etykietę (jeśli seniorów jest dużo, wówczas jedna etykieta przypada na parę). **Wspólnie odszukajcie najważniejsze informacje** zawarte na etykietkach:

- ogólna zawartość rozpuszczonych składników mineralnych (podana w ilości mg / l),
- seniorzy powinni wybierać wody o zawartości minerałów przynajmniej 500mg/l,
- ilość sodu (kation sodowy Na⁺),
- osoby z problemami nerkowymi lub chorujące na nadciśnienie tętnicze powinny wybierać wody o zawartości sodu do 10-15mg/l,
- zawartość wapnia (kation wapniowy),
- osoby, które mają skłonność do kamicy nerkowej nie powinny pić wód o zawartości wapnia wyższej niż 150mg/l,
- ilość siarczanów (anion siarczanowy),
- wody o dużej ilości siarczanów (powyżej 250 mg/l) mogą pobudzać perystaltykę jelit, więc nie są polecane w przypadku biegunek,
- ilość cukru,
- woda nie powinna zawierać cukru.

Zachęćcie seniorów do dyskusji, zadając pytania pomocnicze:

- Czy wśród etykiet znajdują się etykiety od wód, które pijecie na co dzień?
- Czy czytacie etykiety wód, które kupujecie?
- Czym kierujecie się wybierając wodę dla siebie?

WYKONANIE NR 2:

Seniorzy otrzymują etykiety i ich zadaniem jest **podział produktów na trzy grupy**:

- 1 wody polecane do codziennego picia,
- 2 wody, po które można sięgać raz na jakiś czas,
- 3 wody, które nie są polecane dla seniorów.

W grupie wód polecanych znajdują się wody średniozmineralizowane niskosodowe oraz wody średniozmineralizowane oraz wody mineralne o wyższej zawartości sodu (z zaznaczeniem, że te wody są polecane dla osób, które nie chorują na nadciśnienie tętnicze).

Do wód, które można pić w ograniczonych ilościach zaliczamy wody wysokozmineralizowane, wody lecznicze oraz źródlane.

Produkty, które nie są polecane to wody smakowe z cukrem oraz inne napoje zawierające cukier.

Zachęćcie seniorów do dyskusji, zadając pytania pomocnicze:

- Czy wśród tych wód znajdują się te, które pijecie na co dzień? Jeśli nie, to jaką wodę najczęściej kupujecie?
- Czy zdarza się wam pić wodę gazowaną?
- Czy kupując wodę czytacie etykiety?
- Czy zwracacie uwagę na stopień mineralizacji – czy wybrana woda jest wodą mineralną czy źródlaną?



ĆWICZENIE 3

Produkty, które nawadniają i produkty, które sprzyjają odwodnieniu

Komponując posiłki dla seniora warto pamiętać o tym, że niektóre składniki diety mogą wpływać na gospodarkę wodno-elektrolitową i sprzyjać utracie wody. Wyróżniamy także takie produkty, które, dzięki sporej zawartości wody, będą korzystnie wpływały na samopoczucie i stan nawodnienia organizmu.

.....

POTRZEBNE PRODUKTY:

- owoce i warzywa o wysokiej zawartości wody, np.: truskawki, cukinia, arbuz, melon, sałata, pomidory, papryka, ogórek,
- płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty, otręby,
- kawa, herbata czarna,
- produkt z wysoką zawartością białka: wędlina drobiowa, jajko, twaróg, porcja mięsa itp.,
- woda zwykła, woda smakowa słodzona (np. cytrynowa),
- herbaty o właściwościach odwadniających: herbata z pokrzywy, herbata z mniszka lekarskiego, herbata ze skrzypu polnego.

WYKONANIE:

Na stole rozłóżcie wszystkie produkty. Poproście uczestników spotkania, aby podzielili produkty na dwie grupy:

- 1 Produkty, które sprzyjają nawodnieniu,
- 2 Produkty, które wymagają wypicia dodatkowej porcji wody (min. ze względu na działanie moczopędne lub z powodu wiązania dużej ilości wody w przewodzie pokarmowym).



PODSUMOWANIE ZADANIA:

Wspólnie z seniorami przeanalizujcie, czy uczestnicy spotkania właściwie przyporządkowali produkty do poszczególnych grup.

Produkty, które sprzyjają nawodnieniu:

- owoce i warzywa o wysokiej zawartości wody, np.: truskawki, cukinia, arbuż, melon, sałata, pomidory, papryka, ogórek,
- woda zwykła.

Produkty, które wymagają wypicia dodatkowej porcji wody (min. ze względu na działanie moczopędne lub z powodu wiązania dużej ilości wody w przewodzie pokarmowym):

- płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty, otręby – błonnik wiąże wodę w jelitach, co skutkuje koniecznością zwiększenia spożycia wody (jeśli nie zwiększymy ilości wody w diecie, możemy mieć zaparcia),
- kawa, herbata czarna – napoje o właściwościach odwadniających (na każdą filiżankę kawy powinniśmy wypijać dodatkowo przynajmniej pół szklanki wody),
- produkt z wysoką zawartością białka: wędlina drobiowa, jajko, twaróg, porcja mięsa itp. – białko wiąże wodę, dlatego potrawy z większą zawartością tego makroskładnika wymagają spożycia dodatkowej porcji płynów,
- woda smakowa słodzona (np. cytrynowa) – dodatek cukru do napojów powoduje, że jesteśmy w stanie jednorazowo wypić mniejszą ilość takiego płynu, niż zwykłej wody. Ponadto, nadmiar cukru negatywnie wpływa na gospodarkę wodno – elektrolitową, sprzyjając utracie płynów,
- herbaty o właściwościach odwadniających: herbata z pokrzywy, herbata z mniszka lekarskiego, herbata ze skrzypu polnego.

Zachęćcie seniorów do dyskusji, zadając pytania pomocnicze:

- Czy jesteście zaskoczeni wynikami?
Co was najbardziej zdziwiło?
- Które z tych produktów są obecne w waszej codziennej diecie?
- Czy zwiększacie ilość wypijanych płynów, gdy jecie produkty z drugiej grupy?





**ZADANIE DOMOWE
DLA SENIORÓW**

**PODSTAWOWE
ZASADY SKUTECZNEGO
NAWADNIANIA**



Poniżej przedstawiamy kilka sposobów, które mogą wesprzeć w budowaniu nawyku, jakim jest regularne picie wody.

Zachęcamy, by na spotkaniach opowiedzieć o tych technikach i zachęcić seniorów do samodzielnego zadbania o codzienne nawodnienie organizmu.

JAK KONTROLOWAĆ ILOŚĆ WYPIJANYCH PŁYNÓW?

WODNY PLANER

Do monitorowania ilości wypijanej wody może posłużyć **wodny planer**. Każdego dnia można zaznaczyć w nim ilość szklanek wody spożytej danego dnia. Prowadząc taki monitoring jesteśmy w stanie ocenić, jak wygląda ilość spożytych płynów zarówno w skali dnia, jak i w skali całego tygodnia. Takie narzędzie jest proste w obsłudze i z powodzeniem może być wykorzystywane przez większość seniorów.

Zachęcamy do wydrukowania wodnego planera (znajduje się na końcu tej publikacji) i rozdania seniorom biorącym udział w spotkaniach w ramach programu Danie Wspólnych Chwil.

DZIEŃ 1




DZIEŃ 2



DZIEŃ 3



1 x 
= 250 ml

BUTELKA I MARKER

Aby zadbać o równomierne nawodnienie przez cały dzień, można zaznaczyć na 1,5 – litrowej butelce (z wodą) godziny, przed upływem których, woda powinna osiągnąć określony poziom. Im późniejsza pora, tym niższy poziom wody w butelce. Przed końcem dnia 1,5- litrowa butelka powinna pozostać pusta.

Im więcej zaznaczonych punktów, tym lepsza kontrola stanu nawodnienia w ciągu całego dnia.

08:00

12:00

15:00

18:00

21:00



APLIKACJE NA TELEFONIE

Seniorzy, którzy sprawnie operują telefonem i jego dodatkowymi funkcjami, mogą ustawić sobie alarm przypominający o konieczności wypicia wody. Dla osób zaprzyjaźnionych ze smartfonami dostępne są także bezpłatne aplikacje, monitorujące stan nawodnienia i przypominające o konieczności wypicia określonej ilości płynu.

- 1 **Przypomnienie o wodzie** – prosta w obsłudze aplikacja, która nie tylko przypomina o wypiciu wody, ale także prowadzi dziennik nawodnienia.
- 2 **Pij wodę regularnie – Waterful** – aplikacja, która pomaga kontrolować stan nawodnienia; jej dużym plusem jest możliwość dodania innych płynów, np. kawy, czy herbaty.
- 3 **Wodny kotek** – prosta aplikacja, która regularnie przypomina o konieczności wypicia wody; dzięki przejrzystej grafice pomaga monitorować stan nawodnienia.

MATERIAŁY DLA SENIORÓW

Na kolejnych stronach zamieszczamy materiały dla seniorów: **porady od naszej dietetyk oraz wodny planer** – zachęcamy do wydrukowania ich i rozdania uczestnikom w czasie spotkań.



Seniorze!

























































Poniżej porady, jak możesz skutecznie bronić się przed odwodnieniem.

Zaleca: Katarzyna Nowak, dietetyk programu Danie Wspólnych Chwil

- 1 Pij regularnie przez cały dzień**, dozując sobie płyny małymi łykami. Unikaj długich przerw w przyjmowaniu płynów – to sprzyja odwodnieniu. Jeśli zdarza Ci się zapominać o picciu wody – ustaw sobie alarm w telefonie lub poproś o pomoc kogoś bliskiego.
- 2 Staraj się wypijać około 6-8 szklanek płynów w ciągu dnia.** Skorzystaj z wodnego planera lub z aplikacji monitorującej stan nawodnienia. Podstawowym płynem w Twojej diecie powinna być woda.
- 3 Wybieraj wody mineralne, zawierające min 500 mg minerałów w litrze.** Staraj się unikać spożywania wód źródlanych i gazowanych.
- 4** Zadbaj o to, by płyny zawsze były w miejscu łatwodostępnym. **Nie wychodź z domu bez małej butelki wody w torbie**, zwłaszcza latem.
- 5** Jeśli smak czystej wody jest dla Ciebie trudny do zaakceptowania – **dodaj do niej cząstki ulubionych owoców** (np. pomarańczy, cytryny) lub kilka listków mięty. Być może taka wersja wody będzie dla Ciebie bardziej atrakcyjna?
- 6** Unikaj nadmiernego spożywania **napojów alkoholowych, mocnej kawy i herbaty**. Ogranicz także napoje z dużą zawartością cukru.
- 7** Leki popijaj **wyłącznie wodą**.
- 8** Włącz do swojej diety **warzywa i owoce zawierające duże ilości wody**, np.: pomidory, ogórki, cukinię, sałatę, arbuza, melona, truskawki, jagody.
- 9** Wprowadź do swojej diety potrawy, które **są bogatym źródłem płynów** – zupy, sosy warzywne, potrawki warzywne, galaretki, kisiele. W upalne dni jedz więcej soczystych owoców i sięgaj po koktajle.
- 10** **Unikaj przesalania potraw.** Postaw na zioła i mieszanki przypraw bez glutaminianu sodu. Ogranicz produkty takie jak kostki rosółowe, sos sojowy, gotowe przyprawy do zup i sosów.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz  na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to WODA



Po przebudzeniu

1 – 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.