



FAQ NaDiece.pl #007 – 15 lutego 2017 r.

Jakie znaczenie ma odpowiednie nawodnienie?

Opis odcinka: <http://nadicie.pl/podcast/faq-nadicie-pl-007-jakie-znaczenie-ma-odpowiednie-nawodnienie/>

Filip Szołowski: Witamy w siódmym odcinku podcastu FAQ NaDiece.pl. Przed mikrofonem tradycyjnie Filip Szołowski i Piotr Stanik. W tym tygodniu porozmawiamy o nawodnieniu organizmu. Pytanie jakie otrzymaliśmy od Was drogą mailową było „jakie ma znaczenie odpowiednie nawodnienie organizmu”. Piotrek jak to jest z nawodnieniem?

Piotr Stanik: Witam serdecznie. No jest kolejny z tych tematów, które wymagają poruszenia i nie są wiele razy wątkowane już, ale myślę, że warto przypomnieć kilka ważniejszych zasad jeżeli chodzi o nawodnienie. Bo nasz organizm składa się właśnie z około 60-70% wody. Właśnie jest to woda wśród naszego organizmu i to w tym sensie, że nasze komórki, nasze narządy, nasza krew mają w swojej strukturze wodę. Dlatego mówi się, że dorosła osoba ma w sobie 70% wody w cudzysłowie i tu właśnie o to chodzi, że po prostu nasz organizm składa się z największej ilości właśnie z tego związku chemicznego. Dlatego właśnie odpowiednia ilość, odpowiednia podaż wody w organizmie jest niezbędna żebyśmy mogli we właściwy sposób funkcjonować każdego dnia. No i właśnie tutaj dzisiaj chcieliśmy się skupić na tym jak to robić? Co pić? Kiedy? W jakich ilościach? Jak często? Ale może na początek powiem w jaki sposób tracimy wodę z naszego organizmu. Bo to jest niezwykle ważne, żeby uświadomić sobie, że nawet kiedy nie uprawiamy żadnego wysiłku fizycznego to tą wodę tracimy. Nawet w trakcie snu czego nie czujemy. Pocimy się. Albo nawet, że z każdym oddechem z parą wodną wydychaną z powietrzem z naszych płuc tą wodę tracimy. Dlatego właśnie nasz organizm wypracował sobie wiele mechanizmów na przykład takich jak: termoregulacja czyli utrzymania właściwej temperatury czyli jesteśmy stało cieplni. Potrzebujemy żeby ta temperatura wynosiła cały czas w granicach 36,6 stopnia Celsjusza. I dlatego to jest właśnie takie ważne czy nasz organizm poci się i poprzez pot oddaje tą energię cieplną razem z wodą

niestety. Albo i stety no bo jest to właśnie bardzo dobry mechanizm utrzymujący nasz organizm w stałej temperaturze.

Piotrek dlaczego warto utrzymać odpowiedni poziom wody w organizmie?

No jest to ogromna ilość powodów dlaczego warto właśnie ten poziom wody utrzymać w odpowiednim stopniu w organizmie. Myślę, że tutaj z takiego sportowego punktu widzenia na sam początek powiem, że utrata wody powoduje spadek wydolności ciała, spadek wydolności fizycznej w naszym organizmie. I tutaj przyjmuje się, że utrata wody w ilości 2-3% masy naszego ciała może już powodować 15% ubytek naszej wydolności. Czyli już możemy się gorzej czuć przy tak niewielkiej utracie wody. I gdzieś tutaj już naprawdę fizycznie możemy to odczuć. Oprócz tego w przypadku 15% ubytku wody 5% masy naszego ciała, to jest już 30% spadku wydolności. Ubytek wody w ilości 15% ubytku wody z naszego ciała to zazwyczaj jest to skutek śmiertelny i ludzie już nie przeżywają przy takiej utracie wody. Przy czym chciałbym tutaj nadmienić, że u osób wytrenowanych, wyczynowo trenujących sporty zwłaszcza wytrzymałościowe ta granica się przesuwana i takie osoby mogą sobie pozwolić na większą utratę wody. W teorii oczywiście. Oczywiście nie powinno się tego robić ale nie będzie to dla takich osób wytrenowanych miało takiego katastrofalnego skutku w przypadku 2-3% nawet 5% wody z organizmu. Oprócz tego woda wspomaga szereg mechanizmów fizjologicznych w naszym organizmie. Są to m.in. właśnie procesy trawienia, które bez wody nie mogłyby się odbyć. Woda jest też niezbędnym rozpuszczalnikiem w naszym organizmie i tutaj bez niej właśnie jak już wspomniałem proces trawienia byłby bardzo utrudniony.

Czyli wnioskować można, że osoby chcące się odchudzać oprócz tego, że stosują jakąś tam dietę powinny też sporo się nawadniać.

Tak jest. Jak najbardziej tak. Woda też oczyszcza nasz organizm. Więc jeśli chcemy schudnąć musimy pamiętać o odpowiednim nawadnianiu się. Pomimo, że czasami po odpowiednim nawodnieniu możemy ważyć trochę więcej no ale to jest efekt krótkotrwały w dalszym rozrachunku owocuje no po prostu tym, że będziemy chudnąć. Co jeszcze woda? Dlaczego ten odpowiedni poziom musi być utrzymany? No chociażby dlatego, że właśnie woda uczestniczy we wszystkich procesach życiowych w naszym organizmie czyli po prostu jest nam niezbędna. Bez jedzenia możemy przeżyć wiele dni, natomiast bez wody nie przeżyjemy. Bo po prostu organizm przestanie dobrze funkcjonować. Wygląd naszej skóry

może się zmienić. Może ona przestać być jędrna i po prostu szybciej się starzeć dlatego woda musi tu być po prostu uzupełniana w odpowiedniej ilości każdego dnia. I co ciekawe chciałem tutaj nadmienić, że niejednokrotnie odwodnienie organizmu można mylić z chorobą. I to się często zdarza, że czujemy się źle czy na przykład mamy zawroty głowy, depresje, bóle głowy i wydaje nam się, że mamy jakieś problemy typu neurologicznego natomiast jest to kwestia tylko odwodnienia. I jest to proste w leczeniu ponieważ polega tylko na odpowiednim nawodnieniu naszego organizmu. Także zaczynamy od odpowiedniego nawodnienia każdego dnia i sprawdźmy czy nasze życie się polepszy.

Jaką wodę w takim razie warto pić? Która jest lepsza: mineralna, źródłana, może gazowana, niegazowana? Jak to wygląda z Twojego punktu widzenia?

Jeśli chodzi o ten podział na mineralną i źródlaną. No to oczywiście woda mineralna tutaj ma dużo więcej atutów. Woda źródłana jest to można powiedzieć taka woda z kranu trochę i niejednokrotnie tak się dzieje, że lepiej wypić wodę z kranu gdzieś przefiltrowaną niż wydawać pieniądze i kupować wodę źródlaną, więc woda mineralna, która dostarcza także odpowiednią ilość minerałów. No każda woda jest inna ale dostarczają jakieś ilości minerałów. Więc warto wybierać właśnie tą wodę. Co jeszcze właśnie tutaj w picu wody? Na przykład to, że warto pić wodę z butelek szklanych. Jednak w plastiku jest dużo chemikaliów i gdzieś tam one przenikają. Być może w niewielkiej ilości, czasem w mniejszej, czasem w większej do tej wody, którą my wypijamy ale jednak jeżeli chodzi o wody z butelek szklanych jest ona zdrowsza. Jest mniejsze ryzyko przedostania się tych wszystkich chemikaliów właśnie z plastiku. Także woda z butelki szklanej. Zapytałeś jeszcze o wodę gazowaną i niegazowaną. Tutaj to wszystko zależy od naszych, że tak powiem preferencji. Ja na przykład nie wyobrażam sobie picia wody niegazowanej. Piję tylko wodę gazowaną. I myślę, że nie ma w tym nic złego. Bo niejednokrotnie się słyszy, że ten dwutlenek węgla gdzieś tam drażni śluzówkę żołądka, czy przetyku ta woda gazowana ale nie niesie ze sobą tak złych skutków. I naprawdę jest wiele badań, które potwierdzają, że woda gazowana nie szkodzi naszemu organizmowi, a wręcz przeciwnie potrafi dobrze nawodnić, potrafi nawet troszkę pobudzić. Także ja piję wodę gazowaną. Jeśli ktoś woli wodę niegazowaną nie ma problemu. Natomiast woda gazowana nie niesie ze sobą wielkich negatywnych skutków.

Piotrek zostawmy na chwilę wodę. Za chwilę do niej wrócimy. Mnie interesuje coś takiego co bardzo teraz często jest reklamowane. Bardzo wielu sportowców tego używa a mianowicie chodzi mi o izotoniki. Ale oprócz izotoników również mamy hipotonik, hipertonic. Mamy różne nazwy tego. Czym tak naprawdę jedno różni się od drugiego a drugie od trzeciego, bo te trzy pojęcia, o których przed chwilą powiedziałem bardzo często można zauważyć na forach dyskusyjnych czy na zawodach sportowych, że zawodnicy kupują sobie taki izotonik ze sklepu dodatkowo rozcieńczają go z wodą, żeby nie był słodki. Tylko pytanie czy to nadal jest izotonik. Wytłumacz jaka jest różnica pomiędzy tymi trzema pojęciami. Czyli izotonik, hipotonik i hipertonic.

Tak rzeczywiście ostatnimi czasy pojawiły się takie pojęcia. Właściwie nie ostatnimi już od paru dobrych lat pojawiły się pojęcia hipotoników, izotoników, hipertoniców, napojów dla sportowców, wód dla sportowców. Co to takiego jest? No właśnie. Są to takie napoje, które oprócz wody zawierają w sobie cząstki elektrolitów czy elektrolity albo cząstki węglowodanów. I tutaj musimy przytoczyć pojęcie osmolalności płynów. Jest to takie pojęcie, które określa stężenie, właśnie tych wspomnianych już elektrolitów lub elektrolitów i węglowodanów w płynie. I to stężenie ma znaczenie czy ta osmolalność płynów ma znaczenie właśnie w zestawieniu z osmolalnością naszych płynów ustrojowych w tym przypadku, bo tutaj mówimy o czymś co my przyjmujemy do naszego organizmu. Nasze płyny ustrojowe mają też pewne stężenie właśnie elektrolitów i różnych makroskładników. Typu węglowodany rozłożone na cukry proste. I tutaj właśnie pierwsze pojęcie hipotonik. Jest to taki napój, który nazywany jest inaczej wodą sportową i posiada on niższą osmolalność niż płyny ustrojowe w naszym organizmie. Dzięki czemu woda właśnie z tego hipotonika może lepiej przyswajać się w naszym organizmie. Może być lepiej wchłonięta przez nasz organizm niż czysta woda. Dlatego, że woda ma to do siebie, że dąży do wyrównywania stężeń i jeśli w naszym organizmie jest większe stężenie jonów elektrolitów to woda, którą przyjmujemy będzie chętniej wchłaniana przez nasz organizm w celu wyrównania tych stężeń. I po prostu stworzenia równowagi. Dlatego właśnie hipotoniki są uznawane za takie napoje, które lepiej przyswajają się w naszym organizmie. Lepiej woda z hipotoników jest wchłonięta niż sama czysta woda. Dalej może przejdę do izotoników. Izotoniki jest to taki można powiedzieć optymalny napój dla sportowca. Zwłaszcza w trakcie wysiłku. Ponieważ oprócz tego, że on nas świetnie nawodni. Także lepiej jest przyswajana

woda z izotoniku. Lepiej wchłania się niż czysta woda w naszym organizmie. To izotoniki dostarczają nam także energii. Ponieważ zawierają one w 100 ml właśnie izotoniku zawiera się od 4 do 8 g węglowodanów. Węglowodanów, które dla sportowców są podstawowym paliwem energetycznym i dzięki temu właśnie możemy tutaj też doładować się troszkę takim izotonikiem. Trochę energii nam dzięki temu przybędzie. Więc izotoniki dla sportowców jak najbardziej tak. Potem jeszcze porozmawiamy o tym jakie izotoniki przyjmować. Ale na razie chciałem się skupić żeby wytłumaczyć Państwu czym jest sam izotonik. I tutaj o osmolalności izotoniku czyli stężenie tych cząstek w izotoniku jest dokładnie taka sama bądź bardzo zbliżona do stężenia cząstek płynów ustrojowych i dlatego właśnie tutaj ta wchłanianość wody również jest bardzo dobra z takich izotoników. I przejdźmy teraz do hipertoniców. Tutaj osmolalność tych płynów jest wyższa niż naszych płynów ustrojowych więc proces nawadniania hipertonicami no nie do końca jest tutaj wskazany. I po prostu mogą nas nie nawodnić tak jak potrzeba. Mogą oczywiście zgasić pragnienie ale tego wewnętrznego nawodnienia tutaj może tu nie być zbyt widoczne takie nawodnienie wewnątrz naszego organizmu. Hipertonikiem jest na przykład coca-cola, która zawiera ogromne stężenie węglowodanów, cukrów. Dlatego tutaj fajnie gasi pragnienie ale na dłuższą metę nie nawadnia nas tak jak potrzeba. Więc to są hipertonicy.

Piotrek a powiedz jeszcze w takim razie mamy maratończyka i mamy zwykłego człowieka, który po prostu gdzieś tam chodzi sobie po świecie. Co w takim razie dla maratończyka a co w takim razie dla takiego zwykłego człowieka z tych płynów?

Ja myślę, że dla maratończyka jak najbardziej hipotoniki i izotoniki. Oczywiście to zależy czy trenuje czy akurat jest na treningu.

Założmy, że jest na 40 km maratonu.

No to wtedy myślę, że izotonie byłby dla niego jak najbardziej wskazany. Chyba, że szkodzi mu. Ale to jest już dłuższy temat. Jeśli chodzi o wypróbowywanie odpowiednich odżywek czy wody czy jedzenia czy właśnie picia izotoników, napojów sportowych, hipotoników zazwyczaj na trasach maratonów mamy wodę albo izotonik. Hipotoniki raczej się nie zdarzają więc tutaj do wyboru mamy te dwa płyny. Ja osobiście wypiłbym izotonik, bo jeśli jest szansa, że mógłbym dostać lekkiego kopa energetycznego na samym końcu maratonu to myślę, że tutaj bym z tego skorzystał. A jeśli chodzi o hipotoniki to warto je pić przed treningiem czy w

okresie właśnie około treningowym. Fajnie nas nawodnią i są przy okazji niskokaloryczne więc tutaj te kalorie nie będą w żaden sposób się odkładać w postaci tkanki tłuszczowej. Ponieważ izotonik pije się w trakcie treningu to nie ma to wielkiego znaczenia, że jest on kaloryczny. To znaczy ma znaczenie ale pozytywne powiem tak. Więc hipotoniki oprócz tego, że nas nawadniają są niskokaloryczne więc jeśli pytałeś o takiego człowieka normalnego w cudzysłowie, chodzącego po ziemi nie uprawiającego sportu jak najbardziej może korzystać z hipotoników. Na pewno nie będą go one tuczyć. Nie będą powodować jakiegoś skoku insuliny we krwi. Więc hipotoniki jak najbardziej.

A wróćmy jeszcze do tego pytania, które na samym początku zadałem. Przed tym jak zaczęliśmy rozmawiać o izotonikach i hipotonikach. W takim razie jeśli mamy tą butelkę jakiegoś napoju izotonicznego i rozcieńczamy ją z wodą wtedy co się z tego napoju robi?

Jeśli mamy, bo mamy w różnych formach izotoniki. W formach proszku, w formach płynu tak jak powiedziałaś. Więc rozcieńczając to w wodzie to jest zazwyczaj koncentrat tych substancji izotonicznych. Rozcieńczając je w odpowiedniej ilości wody to też musimy tu zachować odpowiednią ilość wody ponieważ jeśli mamy zalecenie na opakowaniu, że dana ilość jest na pół litra wody danego proszku na przykład jest na pół litra wody. To musimy rozpuścić w pół litra wody bo jak rozpuścimy w litrze wody to zamiast izotonika zrobi nam się hipotonik. Więc nie będzie to miało takiego już sensu jakie byśmy chcieli żeby miało.

OK, a w takim razie czy można zrobić samemu izotonik albo hipotonik w domu?

Jak najbardziej tak. I tutaj bardzo polecam jak najbardziej tą opcję. Dlatego, że jest ona najzdrowsza bo wiemy po prostu co dodajemy. I co pijemy w rzeczywistości. Mam tu dla Państwa właśnie dwa przepisy, które sobie przygotowałem i które polecam też swoim zawodnikom właśnie podczas procesu treningowego. I chciałbym właśnie Państwu przytoczyć, że na litr wody jeśli chcemy uzyskać izotonik musimy dodać 2 łyżki miodu, lub zamiennie 40 g np. glukozy, którą możemy dostać w aptece czy w sklepie ze zdrową żywnością, oprócz tego, tej substancji słodzącej dajmy na to; sok wyciśnięty np. z 1 cytryny lub z połowy grejfruta no i tutaj rzecz niezbędna czyli sól. O soli chciałbym się jeszcze powiedzieć, ale może wtedy jak odpowiem na pytanie. Ale tutaj 1,5 g soli jest jak najbardziej wskazane a nawet niezbędne do tego żeby to była substancja izotoniczna i żeby bardzo dobrze wchłonęła się i dostarczyła naszemu organizmowi elektrolitów. No i tutaj właśnie jeśli

chodzi o izotonik to będzie bardzo fajny przepis. A jeśli chodzi o hipotonik to na 1 litr wody można wycisnąć sok z 1 pomarańczy lub z grejpfruta, z mniejszego grejpfruta tak żeby to było 100 ml soku i dodać także od 1 do 1,5 g soli. I to są właśnie dwa takie fajne, uniwersalne przepisy. Myślę, że dla osób, które chcą się zdrowo odżywiać, zdrowo nawadniać i przy okazji mieć dostarczoną jakąś tam energię w trakcie treningu. Też wspomniałem o tej soli. Jeśli chodzi o codzienne nawadnianie to tutaj sól jest bardzo wskazana, żeby pić wodę z solą. Być może nie słyszeli Państwo o tym sposobie ale no właśnie na 1 litr wody mineralnej oczywiście warto sobie dodać nie wiem jedną czwartą łyżeczki soli jest to właśnie około 1,5 g soli. Co zapewni nam dużo większą wchłanianość wody w naszym organizmie oprócz tego właśnie dostarcza nam odpowiednią ilość elektrolitów. Oczywiście jak zastosujemy odpowiednią sól, bo tutaj to też ma znaczenie. Nie stosujemy tutaj tej soli powiedzmy najtańszej, zwykłego chlorku sodu czyli NaCl ale stosujemy sól kopalnianą. W naszym przypadku to może być sól kłodawska, czy sól z Wieliczki, a także sól himalajska jak najbardziej. One posiadają odpowiednią zawartość minerałów i dostarczą je nam bardzo fajnie do organizmu razem z wodą.

Ok., a rozumiem, że hipertoniców nie ma w ogóle co robić, bo chyba nie są nam do szczęścia potrzebne.

Hipertoniki raczej nam nie są do szczęścia potrzebne. Chyba, że potrzebujemy dostarczyć jakieś duże ilości jakiś składników do naszego organizmu właśnie w formie płynu i nie zależy nam na nawodnieniu właśnie na uzupełnieniu odpowiedniej ilości czy soli mineralnej w naszym organizmie czy węglowodanów. No to tutaj hipertoniki można zastosować, bo napój z dużą ilością tych składników będzie hipertonikiem.

OK. W takim razie Piotrek jeszcze powiedz słuchaczom jak, a raczej skąd możemy się dowiedzieć, że jesteśmy nawodnieni lub odwodnieni? Czy są na to jakieś objawy, symptomy tego?

Tak, jest na to bardzo prosty sposób polecany właśnie przez dietetyków czy tych sportowych. Po prostu obserwowanie swojego moczu. Kiedy załatwiamy się w ubikacji, można to w pewien sposób zaobserwować jaki kolor ma nasz mocz. I on będzie takim wskaźnikiem właśnie czy jesteśmy nawodnieni czy nie. Właściwy kolor moczu jest taki jasny żółtawy, można powiedzieć jasny słomkowy kolor. W Ameryce mówią kolor lemoniady u nas

może być słomkowy. I to jest taki jak najjaśniejszy żółtawy kolor, jest oznaką, że jesteśmy odpowiednio nawodnieni. Oczywiście ten kolor może się zmieniać kiedy na przykład jesteśmy odwodnieni ten kolor będzie coraz ciemniejszy ponieważ nie będziemy mieć w organizmie wody. Wystarczającej ilości wody, która by rozcieńczyła ten mocz. I ten kolor będzie bliżej pomarańczowego, ciemnożółtego. I oczywiście w normalnych warunkach bo jeżeli spożywamy jakieś leki, jakieś ogromne pastylki z witaminami to ten kolor moczu może być wypaczony i nie będzie nam dawać informacji na temat naszego nawodnienia. Ale w normalnych warunkach kiedy normalnie się odżywiamy, normalnie pijemy ten kolor powinien być jasno słomkowy i tego się trzymajmy. Oprócz tego takim objawem odwodnienia może być suchość skóry na przykład. Jakies takie lokalne przesuszenie na skórze. No to wtedy wiemy, że od dłuższego czasu gdzieś tam nie nawadniamy się dobrze i warto by było tu zadbać o odpowiednie nawodnienie. Oczywiście mocz może mieć także kolor bezbarwny i jest to lepsza sytuacja niż jakby miał być bardzo ciemny ale świadczy to o tym, że nawadniamy się być może nawet może troszkę za dużo aczkolwiek z wodą ciężko przedawkować. Więc tym, że nasz mocz jest bezbarwny nie musimy się martwić. Jest to generalnie dobry symptom.

Mówisz, że wody nie można przedawkować ale czy w takim razie można na przykład wypić za dużo wody czy to jest w ogóle realne?

Jest realne. Ze wszystkim można przesadzić z wodą także. Tutaj chciałbym przytoczyć taki przykład choroby. Właściwie nie choroby ale zjawiska zwanego hiponatremią i jest to zjawisko związane właśnie m.in. z nadużyciem czy to dobre słowo w tym przypadku ale z przedawkowaniem wody i dochodzi do niego wtedy gdy osoba bardzo obficie się poci. Wypaca wszystkie składniki mineralne, sole mineralne z organizmu, bo to jest często zauważalne u niektórych osób, że pocąc się mają np. białe plamy na czarnej odzieży. To oznacza, że po prostu tracimy te sole z naszego organizmu właśnie poprzez pot. Zresztą wszyscy mamy słony pot, jedni mniej, drudzy bardziej. Ale właśnie w ten sposób traci się te sole. I jeśli taka osoba poci się obficie wytrącając te sole, przy okazji nawadnia się ponieważ gdzieś usłyszała, że trzeba się mocno nawadniać kiedy człowiek mocno poci. I bardzo intensywnie się nawadnia czystą wodą, która nie zawiera żadnych elektrolitów to może dojść do tego zjawiska hiponatremii, kiedy to stężenie soli w naszym organizmie bardzo się zmniejsza. I jony sodu i chlorku, które są niezbędne przy ogromnej ilości reakcji w naszym organizmie

typu przewodnictwo nerwowe czy choćby skurcz mięśnia staje się ich mniej w stosunku do wody i dlatego pojawiają się różne symptomy typu: nudności, zawroty głowy, może nawet dojść do wstrząsu. Właśnie spowodowanego obrzękiem części mózgu. Dlatego jest to poważna sprawa więc jeśli pocimy się obficie, trzeba się jak najbardziej nawadniać ale nie przesadzajmy też z wodą i nawadniajmy się z elektrolitami czyli chociażby dodajmy tą sól do wody. Uzupełniamy elektrolity też z pokarmu. To jest bardzo ważne, żeby uzupełniać w pokarmie w warzywach i owocach właśnie elektrolity. Ale właśnie nie przesadzajmy też z tą wodą bo może dojść do takiego zjawiska jak hiponatremia i tutaj może zrobić się niebezpiecznie. Dodatkowo chciałem też powiedzieć, bo nie wiem czy będzie to odpowiedź na Twoje pytanie ale chciałbym przestrzec wszystkich przed napojami słodzonymi, które co prawda gaszą pragnienie i dostarczają wodę, ale przy okazji dostarczają nam mnóstwo cukrów. Są one sztucznie słodzone. I te cukry powodują ogromny wyrzut insuliny w naszym organizmie co powoduje rozregulowanie wydzielania tego hormonu, który może prowadzić do cukrzycy czy chociażby do odkładania tkanki tłuszczowej za sprawą właśnie tej insuliny. Czyli no nie rzucimy na wadze pijąc takie napoje słodkie. Nawet kupując sok 100% pomarańczowy z półki jakiś znanych powiedzmy sieciówek i tutaj też możemy się zawieść bo właśnie będzie to powodowało odwrotny do naszego zamierzonego efektu schudnięcia. Będziemy tyć, będzie się gdzieś tam odkładać tkanka tłuszczowa pod wpływem tej insuliny. No i cóż chciałbym wszystkich przestrzec przed tymi właśnie sokami. Nawet te, które są nazywane fit czy napojami, które właśnie są reklamowane jako zdrowe, jako te niskokaloryczne one także są sztucznie słodzone. Są zastosowane w nich słodziki. Może rzeczywiście są niskokaloryczne ale to także nie jest zdrowe także.

Ja jeszcze wrócę do tego przewodnienia, o którym mówiłeś. Bo wynika z tego, że sportowcy, którzy przygotowują się do swojego startu, często w dosyć wysokich temperaturach. Założmy są to biegacze czy triathloniści bardzo często widać po nich, że często się nawadniają, cały czas piją tą wodę. I czy właśnie to nadmierne picie nie będzie powodowało, jak już powiedziałeś, że powoduje utratę mikroelementów, ale czy to właśnie może być powiązane ze skurczami podczas takiego wysiłku?

Tak, dokładnie. Tutaj skurcze mogą też wystąpić jeszcze jako pierwszy objaw tego wyzbycia się z potem tych naszych soli, sodu. Dlatego właśnie z tym piciem, tak jak powiedziałeś o sportowcach oni zazwyczaj nie piją czystej wody ale piją właśnie izotoniki, piją chociażby

hipotoniki i substancje, które po prostu dostarczają elektrolitów i sodu do naszego organizmu. Stosuje się też jeśli ktoś ma problemy ze skurczami, bo to też wszystko zależy od człowieka. Jest to zupełnie indywidualnie rozpatrywany przypadek. Jeśli ktoś ma skurcze to trzeba też pomyśleć czy by nie przyjmować tabletek solnych jest to dosyć modne w Ameryce. Piszą o tym dietetycy, triathloniści, czy właśnie dietetycy sportowi, że warto przyjmować tabletki z sodem, żeby właśnie zapobiegać tym skurczom w trakcie intensywnego wysiłku.

Dzisiaj akurat rano rozmawiałem z Agnieszką Jerzyk naszą olimpijką z ostatnich dwóch igrzysk olimpijskich w triathlonie. No i właśnie też mówiła, że w ostatnim swoim starcie miała problem ze skurczami. A z kolei zwyciężczyni tych zawodów w południowej Afryce powiedziała, to znaczy poleciła jej żeby te tabletki solne stosowała. Więc potwierdza się to co mówisz. Piotrek ostatnie pytanie. Ile wody pić w ciągu dnia?

No właśnie tutaj nie ma gotowej metody, że tak powiem. Oczywiście możemy podać ten zakres picia wody w przypadku osoby dorosłej, żeby to było co najmniej od 1500 ml czyli 1,5 l do 2500 ml wody aczkolwiek tutaj też trzeba każdy przypadek rozpatrzyć indywidualnie. I każdy musi ocenić sam ile potrzebuje tej wody wypić w ciągu dnia. I tutaj też jest niezbędna ocena koloru moczu. Jeśli załatwiamy się w ubikacji po prostu obserwujemy to. Obserwujemy kolor moczu, jego barwę i wtedy będziemy wiedzieć czy tyle wody nam wystarczy czy nam potrzeba jej mniej a może więcej. Starajmy się nie doprowadzać do takiej sytuacji kiedy będziemy naprawdę spragnieni, kiedy będzie nam sucho w gardle. Starajmy się po prostu nawadniać cały czas i mieć ze sobą zawsze butelkę z wodą. Do tej butelki wsypań odrobinę soli i to będzie bardzo dobre dla naszego organizmu po prostu. Niektórzy też podają taki wskaźnik, że powinno to być około 33 ml na każdy kilogram ciała więc dla osoby która waży 80 kilogramów to będzie około 2,5 l, 2400 ml wody w ciągu dnia. Dlatego taki sposób też można tutaj sobie dobrać. Ale naprawdę jest tutaj bardzo zróżnicowane ponieważ osoby, które nic nie robią jeśli chodzi o wysiłek fizyczny cały dzień, na przykład mają pracę biurową, w klimatyzowanych pomieszczeniach. Potrzebują wypić np. dorosły mężczyzna potrzebuje wypić 2 litry wody. Natomiast osoba, która trenuje np. w ciepłym klimacie sporty wytrzymałościowe gdzie jest ten trening długotrwały to i jeszcze w ciepłym klimacie no to może wypić nawet 6 litrów w ciągu połowy dnia. Po prostu ma taką potrzebę i nie ma nic złego. Ważne żeby pamiętać aby te elektrolity jednak uzupełniać z tą wodą w takim

przypadku. Dlatego każdy niech rozpatrzy właśnie swój przykład osobno. Może to sprawdzić w warunkach domowych więc nie ma problemu.

To jeszcze pytanie ostatnie. Mówiłeś oczywiście, że mniej więcej 1500 do 2500 ml wody tyle dziennie powinien wypić człowiek stąpający po tej ziemi. Ale czy to są wszystkie płyny jakie powinien wypić w ciągu dnia czy to jest tylko ta woda, czy ten izotonik, czy ten hipotonik. Myślę tutaj, że ludzie oprócz tego, że piją wodę piją też herbata, kawa czy też 1500 do 2500 to jest też właśnie policzone te wszystkie płyny?

Tak. Ja myślę, że tutaj właśnie chodzi o wszystkie płyny, które przyjmujemy w ciągu dnia. Więc oczywiście kawę czy herbatę możemy doliczyć aczkolwiek są względne niektóre substancje, działają moczopędnie więc jak na przykład kawa, która działa moczopędnie i możemy przyjąć 100 ml kawy a wysuszać 120 ml płynu. Więc gdzieś tam musimy brać to pod uwagę. I tak jak już powiedziałem badać kolor moczu w warunkach domowych. Przyglądać się jak to wygląda i po prostu stwierdzić samemu ile potrzebuje tej wody czy jak wypiję pięć szklanek herbaty w ciągu dnia to mi to wystarczy czy muszę jeszcze napić się wody. Więc tutaj tak to wygląda.

Czyli trzeba krótko mówiąc testować jak w życiu nie ma gotowych recept na nic. Trzeba dostosować do swojego organizmu. Trzeba sprawdzić najlepiej na sobie i metodą prób i błędów badać to czy odpowiednią ilość wody wypijamy. Dziękujemy bardzo Wam za wysłuchanie tego podcastu. Mam nadzieję, że przyda Wam się ta wiedza , o której dzisiaj porozmawialiśmy. Rozmawialiśmy o nawodnieniu organizmu w 7 odcinku FAQ NaDiecie.pl Prawie 40 minut nam zeszło to jest chyba najdłuższy podcast jak do tej pory ale mam nadzieję, że warto było go słuchać. I do usłyszenia za tydzień w kolejnym odcinku podcastu FAQ NaDiecie.pl. Przypominam również o komentowaniu naszych podcastów. Możecie zadawać nam pytania a także bardzo prosimy o to abyście udostępniali nasze podcasty czy też nasze artykuły na stronie internetowej www.nadiecie.pl. Żegna się z Państwem Filip Szołowski i Piotr Stanik. Do usłyszenia.