

VODA VODA VODA

Na vodo je potrebno gledati kot na hranilo, ki ga telo dnevno potrebuje. Zaužitje vode je bistvenega pomena, saj **dnevno telo izgubi veliko tekočine** z izhlapevanjem preko kože, dihanjem, urinom in blatom; **te izgube je potrebno nadomestiti s čisto vodo in hrano.**

V primeru, da vnos vode ni enak izgubi, nastopi **dehidracija**. Dehidracija je povečana v dnevih s povečano temperaturo ozračja, med naporno vadbo, na veliki nadmorski višini in pri starejših osebah, kjer občutek žeje ni bolj izrazit.

Kako telesu zagotoviti dovolj tekočine za optimalno delovanje?

- Človeško telo v mirovanju dnevno potrebuje od 2 do 3 litre vode.
- Pri intenzivnem znojenju telo potrebuje **toliko več od te osnovne potrebe**, kolikor pokaže občutek žeje, a bolje ne bistveno več kot pol litra naenkrat (toliko, kot telo še lahko koristno uporabi) in ne več kot deset litrov v 24 urah (slednje je celo nevarno za zdravje).

Tabela 1: Dnevna količina zaužite in izločene tekočine (Dervišević in Vidmar, 2011)

	Normalni pogoji	Vroče vreme	Telesna aktivnost
Plus	Količina vode ml	ml	ml
Uživanje tekočine	2100	3100	6300
Iz metabolizma	200	200	300
Skupaj	2300	3300	6600
Minus	Količina vode ml	ml	ml
Skozi kožo	350	350	350
Skozi pljuča	350	250	650
S potom	100	1400	5000
Z blatom	100	100	100
Z urinom	1400	1200	500
Skupaj	2300	3300	6600