



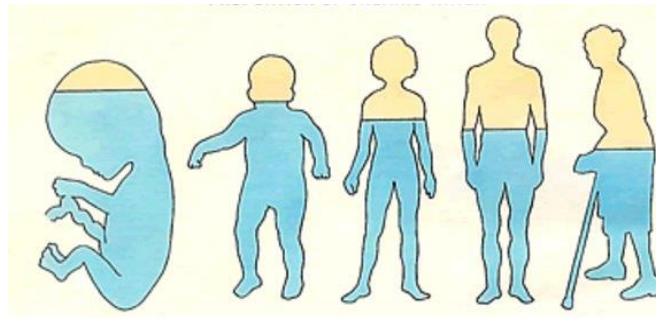
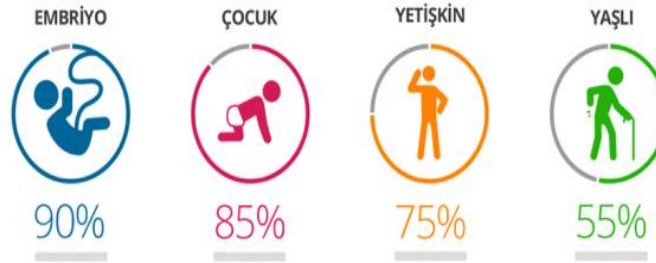
T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ

GAZİLER
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

Su
ve
Sağlığımız



Vücudumuzun yarısından çoğu sudur. Vücudumuzdan yağın tümü proteinin yarısı, suyun ise %10 kaybedilince yaşam tehlikeye girer. Yeni doğanda vücut ağırlığının %75-80 ni sudur. Bu miktar yaş ilerledikçe azalıp yağ oranı artar. Yetişkinlerde bu oran %50 na iner. Bununla beraber yetişkin vücudunun su miktarı cinsiyet ve kişinin vücut ağırlığı ile ilgilidir.



Suyun Vücudumuza Yararları Nelerdir?

- *Yediğimiz besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması
- *Vücutta oluşan atıkları akciğer ve böbreklere taşınması,
- *Vücut ısısının kontrol altına alınması,

- *Dirsek, diz gibi eklemlerin kayganlığının sağlanması,
- *Sodyum ve potasyumun taşınması için vücudun suya ihtiyacı vardır.



Günlük Sıvı İhtiyacı Nasıl Hesaplanır?

Günlük alınması gereken su miktarı bireyin günlük enerji ihtiyacına göre hesaplanır. 0-1 yaş çocuklarda 1,50ml/1kal bir yaş üzeri ve yetişkinlerde 1.00 ml/1kal dir.

Vücuttan Su Kaybı

Vücutumuzdan su kaybı iki şekilde olur. Su buharı ve sıvı olarak. Su buharı akciğerlerden solunum yolu ile 400ml/gün, deriden terleme ile 600ml/gün atılır. Bu şekilde günde 1000 ml su kaybetmiş oluruz. Bu çocuklarda daha da fazladır. Suyun sıvı olarak bağırsaklardan ve idrar yolu ile atılır. Bağırsaklardan günde 100 ml sıvı atılır. Kabızlık durumunda bol su tüketilmesi bu sıvıya takviye olur. Su kaybı iklim çalışma koşulları hastalıklar, diyetin bileşimi ve hormon dengesine göre değişir.

- *Sıcak Soğuk Havalarda
- *Ağır Fiziksel Uğraşta
- *Enfeksiyonlarda

su kaybı artar

Soğuk ve kuru havada akciğerlerden su kaybı solunum yolu ile artar. Diyette protein ve tuzun çok olması da su kaybını artırır. Karbonhidrattan yüksek diyet ise su gereksinimini azaltır. Bağırsaklardan su kaybı ise ishal durumunda görülür.

Neden Su İçeriz?

Vücut suyunun büyük bir kısmını dışarıdan alır ve bir kısmını da kendi yapar. Vücut suyunun %1 kaybı ile susama merkezi uyarılır, susama duygusu gelişir ve su içeriz. Aşırı susama ve isalde su ile beraber tuz kaybı olursa

susuzluk duygusu gelişmeyebilir. Bu durum çocuklarda çok tehlikelidir. Çocuklarda ishal durumunda; bir silme tatlı kaşığı tuz (4gr), 1 silme tatlı kaşığı yemek sodası (2gr), 3 yemek kaşığı pekmez veya şeker, 1 silme yemek kaşığı potasyum bitartarat (12g), 1LT suda eritilerek çocuğa kg başına 20 ml verilmelidir. Potasyum tuzu bulunamadığında bu sıvı çay ile hazırlanabilir veya limon suyu eklenebilir.

Ne Kadar Su İçmeliyiz?

Su besinlerin bileşiminden ve içeceklerden sağlanır. Bunlar su, çay, bitki çayları, meyve suyu, soda, ayran, süt vb. dir. Genelde sebze ve meyvenin çok tüketilmesi su alımını artırır. Örneğin 2000 kal enerji harcayan bir kişinin günde 2-2,5 lt su alması gerekir.

Bu kişi günde 600 gr taze sebze ve meyve içeren diyetle 450-500 ml su alır. Diğer besinlerin metabolizmaları sonucunda da 250 ml su sağlanır. Buna göre geriye kalan sıvı açığını yaklaşık 1lt yi içeceklerle almalıdır. Buhar ve sıvı halinde vücuttan zorunlu olarak kaybolan günlük yaklaşık 1500 ml su miktarından fazla su içtiğimizde bu su organizmayı sadece idrar yolu ile terk eder ve idrara daha çok çıkarılır. Erkeklerde 1300-1500 ml idrarla atılır. Eğer günlük alınması gereken sıvı 1500 ml den az olursa idrarla atılacak olan sıvı vücut sıvılarından sağlanır. Bu durumda deride kuruma gözlenir. Kişi ateşli bir hastalık geçiriyorsa

vücut ısısının her bir derece artmasına karşılık 300-500 ml ek sıvı almalıdır. Yüksek ateşlerde 1000 ml ye kadar ek yapılmalıdır.

Vücuda Alınan Su

Sıvılarla	1.500 ml
Katı Besinlerle	800 ml
Vücutta Üretilen Su	300 ml
	2.600 ml

Vücuttan Atılan Su

İdrar	1.500 ml
Ter(Deri)	600 ml
Su Buharı(Akciğerler)	400 ml
Dışkı	100 ml
	2.600 ml



Su içmek genelde ihmal edilir. Bazen gün boyunca unutulabilir. Bunun için günlük içeceğiniz miktardaki suyu yaklaşık 7-8 bardak bir şişeye koyarak iş yerinizde veya evinizde sürekli gözünüzün önünde bulundurarak aralıklı olarak içmelisiniz.

M.Gül KESKİN
Uzm.Diyetisyen