

Susuzluk, kronik hastalıkları tetikliyor

Sıcak yaz günleri geride kalırken su tüketimi de düşmeye başladı. Normal sağlıklı bir vücuda sahip bireyin vücut ağırlığının % 50 – 70'inin sudan oluştuğunu belirten Prof. Dr. Y. Birol Saygı, vücut suyunun % 20'si kaybedildiğinde yaşamın tehlikeye gireceği konusunda uyardı. Susuzluk hislerinin çok önemli olduğunu anlatan Saygı, "Sadece susayınca su içilmemeli. Su yerine içilen diğer sıvılar dudak kuruluğunu geçirdiği için kronik susuzluk yaratıyor. Ayrıca, günümüzde aşırı meşguliyet de susuzluğu unutturuyor" diyerek susuzluk hissi olmadan da su içilmesi gerektiği konusunda uyardı.

Kavurucu sıcak yaz günleri geride kalırken günlük su tüketimi de gittikçe düşüyor. Suyun sağlıklı yaşamak için zorunlu gıdaların başında geldiğini belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. Y. Birol Saygı, yemek yemeden uzun süre yaşanabildiğini ancak su içmeden birkaç günden fazla yaşamamanın mümkün olmadığını söyledi. İnsanların vücut suyunun % 10'unu kaybettiklerinde yaşamlarının tehlikeye girdiğini, % 20'sini kaybettiklerinde ise ölümün kaçınılmaz olduğunu ifade eden Saygı, "Bir insanın susuzluk hissi ile su ihtiyacını ayarlayabileceği düşüncesi, çocukluk çağı için doğru olsa da ileri yaşlar için geçerli değildir. Susuzluk hisleri önemli ölçüde köreldiği için özellikle yaşlıların farkına varmadan susuz kalma tehlikeleri büyüktür" dedi.

Susuzluk hissedilmiyor

Genelde birçok kişinin yeteri kadar su içmediğinin altını çizen Saygı, bu nedenle vücudumuzun tam anlamıyla görevlerini yerine getiremediğini ve çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıktığını söyledi. "İnsan ne kadar susuyorsa o kadar su içmeli" önermesinin de ilk bakışta çok mantıklı geldiğini ancak durumun hiç de görüldüğü gibi olmadığını söyleyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürdü: "Sadece hayatı sürdürebilecek kadar su içmek sağlıklı bir yaşam için yeterli değil. Birçok insan yeterli sıvı aldığını düşünse de bu doğru değil. Eğer yeteri kadar su içilmiyorsa ya da su yerine şekerli sıcak içecekler (kahve, çay), gazlı meşrubatlar, enerji içecekleri gibi su kaybettiren osmotik yükü fazla sıvılar içiliyorsa kronik susuzluğa maruz kalınıyor. Bu tip içecekler dudak kuruluğunu geçirdiği için susuzluk hissedilmiyor. Ayrıca, günümüzde aşırı meşguliyet insana susuzluğunu unutturabiliyor."

Sağlıklı bir yetişkinin % 50 – 70'i su

Normal sağlıklı bir yetişkinin toplam su miktarı o kişinin vücut ağırlığının % 50-70'ini oluşturduğunu anlatan Saygı, şu bilgileri verdi: "Yeni doğanda bu oran % 80 düzeyinde iken 1

yaşında % 65 düzeyine iniyor. Yetişkin erkeklerde % 60 ve yetişkin kadınlarda % 50 iken yaşlı erkeklerde % 50 - 55 ve yaşlı kadınlarda % 45 - 50 düzeyinde oluyor. Obezitede bu oranın % 10 - 20 aşağısı görülüyor. Kökeni ne olursa olsun vücut sıvılarının hacminin değişmesi, içerdığı elektrolitlerin ve yoğunluğunun azalması veya çoğalması, asit-baz dengesinin bozulması gibi durumlar metabolizma için çoğu kez ciddi bir tehdit oluşturuyor. Bireylerin kişisel özelliklerine göre günlük su kaybı 2-2.5 litredir. Vücuttan su kaybı idrar, gaita, terleme ve solunum yolu ile olur. Günlük kaybedilen bu suyun mutlaka yerine konması gerekir. Vücutta su olmazsa metabolizmada hiçbir reaksiyon gerçekleşmez yaşam biter. Yerine koymadığımız su miktarı metabolizmayı zorlamamaktadır.”