

Su ve İçecekler

Su ve içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Yiyeceklerin sindirimi, emilimi, taşınması, hücrede biyokimyasal tepkimelerin oluşumu, organizmadan zararlı maddelerin atımı, vücut ısısının denetimi ve eklemler arası kayganlığın sağlanması suyun başlıca işlevleridir.

Günde böbreklerden 1500 mL, deriden 500 mL, bağırsaklardan 300 mL ve solunumla 300 mL olmak üzere yaklaşık 2500 mL su kaybı olur. Bu kayıp, yiyecek ve içeceklerle alınan su ile yerine konmalı, su dengesi sağlanmalıdır. Kaybolan suyun yerine konmaması sonucu vücut suyunun azalması “dehidratasyon” olarak tanımlanır. Aşırı su kaybı tehlikelidir.

Su gereksinmesi hava sıcaklığı, vücut yapısı, fiziksel aktivite ve tüketilen diyetle değişir. Sıcak havada, fazla fiziksel aktivite yapıldığında ve diyetle protein ve tuz miktarı fazla olduğunda terleme ve böbrekler, ateşli hastalıklarda solunum, ishalde bağırsak yollarıyla su atımı yükselir ve su/sıvı gereksinimi artar. Su kaybı sonucu susama duygusu gelişir. Ancak suyla birlikte sodyum, potasyum gibi mineraller de kaybedildiği zaman susama duygusu gelişmez.

Sıvı gereksinmesi öncelikle suyla karşılanmalıdır. Su dışındaki içecekler çay, kahve, bitkisel çaylar, süt, ayran, kefir, meyve suyu, sebze suları, soda, maden suyu, şeker eklenmiş gazlı içecekler, yapay tatlandırıcı eklenmiş içecekler (light – diyet içecekler), enerji içecekleri, sporcu içecekleri ve alkoldür.

Günlük önerilen toplam sıvı alım miktarı erkekler için 2500 mL ve kadınlar için 2000 mL’dir.

Aşağıdaki şekilde bir sürahi içinde yeşille gösterilen bölgede su başta olmak üzere her gün tüketebileceğimiz içecekler, sarı ile gösterilen bölgede ara sıra tüketebileceğimiz içecekler ve kırmızı bölgede ise hiç tüketmememiz gereken ya da seyrek tüketebileceğimiz içecekler yer almaktadır.



Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022’den alınmıştır.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Su

Su enerji içermez ve en iyi şekilde hidrasyon sağlar ve susama hissi öncelikle su ile giderilmelidir. Ayrıca; diş ve kemik sağlığında yer alan flor, kalsiyum, magnezyum ve sodyum içerir.

Sular, nane, çubuk tarçın, limon, meyveden yapılmış buzlarla aromalandırılabilir.

Her yemekte, yemek aralarında, egzersiz öncesinde ve sonrasında su içilmelidir. Günde 8 su bardağı su içiniz önerisi; bazı bireyler için yetersiz, bazıları için ise fazla olabilir ancak iyi bir hedef olarak düşünülmelidir.

Çay

Sudan sonra en yaygın tüketilen içecektir. Potasyum ve flor alımına katkıda bulunur. Yeşil (3 kupa/gün) ve siyah (4-5 kupa/gün) çayın kan basıncını düşürücü etkisi gösterilmiştir. Çay tüketimi ile kalp damar hastalıkları, inme, diyabet riskinin ve tüm nedenlere bağlı ölüm riskinin düştüğüne ilişkin veriler vardır.

Kahve

Kahve, patates dışındaki sebzeler ve meyveler kadar potasyum sağlar. Sağlıklı kişilerde orta düzeyde (ılımlı miktarlarda; günde 4-5 kupa (946-1183 mL) kahve tüketiminin bazı kanser türleri, kalp damar hastalıkları, tip 2 diyabet, Parkinson gibi kronik hastalık riskini ve tüm nedenlere bağlı ölüm riskini düşürdüğüne ilişkin veriler vardır. Bazı çalışmalarda ise kan lipidlerini yükselttiği gösterilmiştir.

Çay ve kahvenin etkin maddesi olan kafein merkezi ve sempatik sinir sistemini uyarır canlılık sağlar. Kafein miktarı kahvenin cinsine, kavrulma derecesine, yapım yöntemine, su kahve oranına göre değişir (50-300 mg/240mL).

Demlenmiş çay daha az miktarda kafein içerir (15-50 mg/240mL). Kafeinsiz çay ve kahvede yaklaşık 10 mg/240 mL veya daha az kafein bulunur. Gazlı içeceklerde de kafein bulunur.

Çocuk ve ergenler kafeini yetişkinlerden daha hızlı metabolize ederler. Günde 2.5 mg/kg kafein bilişsel fonksiyonu ve spor performansını artırır. Bu miktar 1-2 kupa çay veya küçük bir kupa kahve ile alınır. Çocuklarda fazla kafein alımı (>5 mg/kg) anksiyete ve yoksunluk belirtilerini artırır. Özellikle çay ve kahve dışındaki kafeinli içecekler çocuklar için uygun değildir. Kafeinli gazlı içeceklerde kafein içeriğinin yanı sıra asitlik yüksektir, biyoaktif maddeler bulunmaz, şeker eklenmişse enerji içeriği yüksektir.

Yetişkinlerde kafein alımı günde 400 mg, gebelerde 200-300 mg ve çocuk ve ergenlerde 2.5 mg/kg'ı aşmamalıdır. Çay ve kahveye, süt, krema ve/veya şeker eklendi ise enerji değeri artar.

Süt

Yağsız veya az yağlı süt sıvı gereksinmesine katkı verir. Şeker eklenmediği takdirde iyi bir içecektir. Süt, kaliteli protein, vitamin (A vitamini, riboflavin) ve mineral (kalsiyum, magnezyum, potasyum) sağlar.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Yapay Tatlandırıcı Eklenmiş İçecekler (Light İçecekler)

Şeker tüketiminin önemli bir bölümü şeker eklenmiş içeceklerden gelir. Bu durumda içeceklerin enerji içermeyen tatlandırıcılarla tatlandırılması gereği doğmuş ve yapay tatlandırıcı alımının başlıca kaynağı bu içecekler olmuştur.

Bazı verilere göre bu içeceklerin fazla alınması birçok hastalık risklerini artırmaktadır. Bu içeceklere alışkanlığı olanlara su, aromalandırılmış sular, tatlandırılmamış çay, kahve ve %100 meyve suları tüketimi önerilir.

Meyve Suları

Antioksidan, vitamin ve mineral içerirler ancak şeker eklenmemişler tercih edilmelidir. Enerji miktarı kullanılan meyve türü ve yoğunluğuna göre değişir ancak posa, vitamin, mineral ve biyoaktif bileşenleri daha azdır. Öneri; 1-3 yaş 120 mL/gün, 4-6 yaş 180 mL/gün, 7-18 yaş 240 mL/gün ve yetişkinlerde 240 mL/gün miktarlarını aşmamalıdır. Meyve suyu yerine meyve tercih edilmeli %100 meyve suları şeker eklenmeden ve servis ölçüsü 125 mL/gün düzeyinde olacak şekilde tüketilmelidir.

Şeker Eklenmiş İçecekler

Bunlar şekerli suyun karbondioksitle doyurulması ile elde edilen içeceklerdir. Enerji değerleri yüksek, besin ögesi içeriği çok düşüktür ve şeker tüketimini artırır. Günde bir kez veya daha çok tüketimi, obezite, tip 2 diyabet, kalp damar hastalıkları ile ilişkilidir. Bu içeceklere vitamin eklenmesi onu sağlıklı bir seçenek yapmaz ve diyet gereksinmesi yoktur.

Sporcu İçecekleri

Sporcuların egzersiz sonrasında kaybetmiş oldukları su, elektrolit ve enerjinin yerine konmasına yardımcıdırlar. Sporcular dışında kullanımı önerilmez.

Enerji İçecekleri

Kafein, şeker veya diğer tatlandırıcılar, bitkisel özütler, taurin ve B vitaminleri içerirler. Bu maddelerin etkileşimleri toksik etkiler yaratabilir. Özellikle ergenler tarafından kullanımları sağlık riskleri taşımaktadır.

Fazla kullanımları kardiyovasküler ve nörolojik sistemi etkileyebilir. Özellikle alkolle birlikte tüketilmesi ölümlerle sonuçlanabilir.

Uyarıcı içeren enerji içeceklerinin çocuk ve ergenlerin diyetinde yeri yoktur.

Maden Suyu

Doğal olarak kalsiyum (Ca), magnezyum (Mg), sodyum (Na), potasyum (K) gibi elektrolitler ve gaz içeren içeceklerdir. Su ve elektrolit dengesinin sağlanmasında yararlıdır. Herkes arsenik içeriğine ve hipertansiyonlu bireyler ise Na içeriğine dikkat etmelidir. Şeker eklenmiş maden suları tercih edilmemelidir. Bunların etiket bilgileri incelenerek ve mineral içerikleri göz önüne bulundurularak günlük beslenmede yer alabilir.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Soda

Maden suları soda ile karıştırılmamalıdır. Soda suya karbondioksit eklenerek yapay olarak üretilir. Mineral içermez. Aromalandırılmış ve şeker eklenmiş çeşitleri vardır. Bunların **tüketilmesi önerilmez**.

Bitki Çayları

Bitkilerin yaprak, çiçek, meyve, kök, sürgün gibi çeşitli kısımları çay şeklinde tüketilebilir. Nane, ıhlamur, kuşburnu, adaçayı, zencefil, kekik ve daha çok sayıdaki çeşitli bitki çayı poşetleri vardır. Bunların türlerine ve içerdikleri biyoaktif maddelere, kullanım miktarı, sıklığına ve süresine göre etkileri değişir. Alerjik etkilere ve ilaç etkileşimlerine dikkat etmek gerekir.

KAYNAK: "TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022 "Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022