

A vízivás fontossága a futóteljesítmény és a súlytartás szempontjából

[Brownie](#)

2016. május 26.

A víz fontosságát még mindig sokan alábecsülik, hiába hangoztatják a szakértők, hogy [vízivással még a súlyvesztés hatékonysága is fokozható](#). Természetesen a kalóriabevitel és –égetés egyensúlya az egyik legfontosabb tényező egy fogyókúra során, de aki jól akar magának, annak az állandó hidratáltságról is gondoskodnia kell. A [Women's Health](#) magazin összegyűjtött néhány érvet, hogy [miért nem szabadna megfeledkeznünk a megfelelő folyadékbevitelről](#) – különösen akkor, ha fogyni szeretnénk.

1. Nő az edzés hatékonysága

Intenzív testmozgás során még az enyhe kiszáradás is befolyásolja teljesítményünket. Tudta, hogy két százalékos dehidratáltság akár tíz százalékkal is csökkentheti a sportteljesítményt? Ráadásul elég csak másfél százalékot veszítenünk testünk víztartalmából (az emberi szervezetnek átlagosan 60-65%-a víz), hogy elérjük az enyhe dehidratáció határértékét; és minél nagyobb mértékű a kiszáradás, annál inkább romlanak az eredményeink. Márpedig a sportteljesítmény romlásával a súlyvesztés hatékonysága is csökken. Sajnos azonban a legtöbben addig nem érezzük magunkat szomjasnak, amíg testtömegünkől legalább két százalék vizet veszítünk. Egy, a *The American Journal of Clinical Nutrition* című szaklapban megjelent [tanulmány](#) szerint ez tulajdonképpen ugyanaz a pont, amikor a fizikai teljesítmény szintje zuhanni kezd.

Az ajánlások alapján az aktív életmódot folytató nőknek naponta 2,7 liter vizet kellene fogyasztaniuk, Leah Kaufman dietetikus, a New York Egyetem Súlykezelő Programjának szakértője pedig azt nyilatkozta a [Women's Health](#) magazinnak, hogy ennek egyötödét az edzőterembe érkezés előtt, míg a mozgás során 30 percenként érdemes meginni ennek a mennyiségnek egy egytizedét. (Ez jóval több, mint napi nyolc pohár víz.) Meg akar győződni róla, hogy elegendő vizet fogyaszt? Mérje meg a súlyát edzés előtt és után is, és ha a sportolást követően a mérleg legalább két százalékkal kevesebbet mutat, mint edzés előtt, az azt jelenti, hogy még nem ivott eleget.

2. Fokozza az anyagcserét

„Az alapanyagcsere egyensúlyának megtartásában is nagy szerepe van a rendszeres vízivásnak, hiszen a megfelelő folyadékbevitel a fizikai teljesítmény mellett a kalóriaégetés folyamatát is segíti. Ez azért van, mert minden egyes evés vagy ivás alkalmával, szervezetünknek energiát kell felhasználnia ahhoz, hogy feldolgozza, amit elfogyasztunk. Ezt hívják étkezés indukálta termogenezisnek (diet induces thermogenesis), ami a vízivás során is ugyanúgy működik, mintha bármilyen magas kalóriatartalmú ételt vinnénk be a szervezetünkbe” – magyarázza Leah Kaufman dietetikus.

Egy egészséges nők és férfiak bevonásával készült amerikai [vizsgálat eredményei szerint](#) 5 dl víz elfogyasztása átmenetileg 30 százalékkal fokozza az anyagcsere ritmusát. A kutatók ebből azt a következtetést vonták le, hogy ha másfél literrel növelnénk a napi vízbevitelünket,

akkor kb. 200 kilokalóriával többet égethetnénk el, ami egy hét alatt mínusz 1400 kilokalóriát jelentene. Ha ön is az a típus, aki nehezen veszi rá magát a folyadékfogyasztásra, akkor állítson be a telefonján óránkénti emlékeztetőt, és ilyenkor igyon meg legalább egy-egy pohár vizet, vagy vigyen magával mindenhol egy palack ásványvizet, amiből bármikor kortyolgathat.

3. Csökkenti az éhségérzetet

Önnek is többen mondták már, hogy a víz segít a teltségérzet kialakításában? Ez sem rossz tulajdonság, de másképp is segíthet abban, hogy ne együnk többet a kelleténél. „Sokszor ugyanis, amikor azt hisszük, hogy éhesek vagyunk, valójában szomjazunk” – magyarázza Jaime Mass dietetikus. Jó néhány testi érzet, amit az éhség jeleként észlelünk - például az alacsony energiaszint, a korgó gyomor vagy a kábultság – valójában annak a jele, hogy innunk kell. Amikor tehát úgy érzi, éhes, igyon egy kis vizet, hiszen az segíteni fog eldönteni, hogy tényleg ennie kell, vagy inkább folyadékra van szüksége a szervezetének.

Ezzel az egyszerű módszerrel elkerülhetjük a fölösleges nassolást és a falásrohamokat is. Egy 12 héten át tartó [vizsgálatban](#) résztvevő túlsúlyos felnőtteknél, akik az étkezések előtt két pohár vizet ittak, a kutatók lényegesen kisebb napi összkalória-bevitelt állapítottak meg, és ezek az alanyok 1,2 kg-mal többet fogytak a kísérlet alatt – azokkal a kontrollalanyokkal szemben, akik egyszerűen csak elképzelték, hogy tele van a gyomruk, amikor asztalhoz ültek.

4. Energiával tölt fel

Az energia és a súlyvesztés szorosan összefügg, erre az az egyszerű magyarázat, hogy magas energiaszint esetén jobban teljesítünk, olyankor háttérbe szorul a sóvárgás és sokkal nagyobb eséllyel állunk fel a képernyő előtt, hogy aktívan tevékenykedjünk. Itt jön a képbe a víz, ami testünk kb. hatvan százalékát teszi ki. A vízivás serkenti a sejtek működését, hogy azok oxigénnel és tápanyagokkal lássák el az izmokat, illetve az agyat, így persze az összpontosítás is jobban megy, legyen szó munkáról, tanulásról vagy a fogyókúra célokért való küzdeletről. Ha délután háromkor úgy érzi, az álomkór kerülgeti, lehetőleg ne a csokoládéautomatához szaladjon, hanem igyon 1-2 pohár vizet, hiszen az a fáradtság elkerülésére is kiváló - és kalóriamentes - gyógyír.

5. Segít leszokni az üres kalóriákról

A víz önmagában is nagyon egészséges és hasznos, de főleg akkor érzékeljük jótékony hatásait, ha olyan, kalóriadús folyadékokkal hasonlítjuk azt össze, mint a szénsavas üdítők, a gyümölcslevek, a cappuccinók vagy az alkohol. Márpedig aki minél több vizet iszik, az jóval kevesebbet fog fogyasztani a kevésbé egészséges alternatívákból. Ezt egy [tavalyi kutatás](#) is bizonyítja, amelyben több mint 1100 felnőtt vett részt. Kiderült, hogy minden 100 ml víz elfogyasztása hozzájárul ahhoz, hogy 20 ml-rel kevesebbet igyunk a kalóriadús folyadékokból.

A túl sok víz ivása is okozhat súlyos problémát

[Molnár Dávid](#)

2020.10.03. 06:37

A vízivást is túlzásba lehet vinni, akár halálos mérgezést is okozhat. Nefrológusok szerint nem indokolt napi két liter víz fogyasztása.

A folyékony víz „sine qua non” nélkülözhetetlen eleme az emberi életnek. Az emberi test mintegy 66 százalékát víz alkotja, lakik a sejtekben és a sejtek közötti térben is, az erekben a vér alkotójaként rohan. A víz minden pillanatban távozik a testből számos úton, főként izzadsággal, vizelettel, széklettel és kilégzéssel. Ezekkel a folyamatokkal, mondhatni, veszítünk a vízraktárainkból. Ezeknek pótlása elengedhetetlen, ugyanakkor a rehidratálást, mint minden mást is, túlzásba lehet vinni.

Halálra is tudja inni magát az ember, szó szerint.

Az év elején egy 28 éves kaliforniai nő, Jennifer Strange részt vett egy rádióadó vízivóversenyén. Miután három óra alatt mintegy hat liter vizet ivott meg, hányt, hasogató fejfájással ment haza és végül úgynevezett vízmérgezésben halt meg.

Van sok más tragikus példa is. Nemrég a chicói Kaliforniai Állami Egyetemen egy 21 éves férfit holtan találtak, miután a hideg pincében végzett fekvőtámaszok között túlzott mennyiségű vizet fogyasztott. MDMA-t (extasyt) használó klublátogatóknál a nagy bulizást követő vízivás okoz gyakran halált, de sokszor az állóképességi sportolók esnek túlzásba a folyadékpótlás során. A New England Journal of Medicine tanulmánya szerint túlzott mennyiségű víz fogyasztásából eredően a maratonfutók közel hatodánál kialakul bizonyos fokú hiponatrémia (a vér alacsony nátriumszintje), vagy vérhígulás, amelyet a túl sok víz ivása okoz.

A hiponatrémia latin és görög eredetű szó, azt jelenti: „elégtelen mennyiségű só a vérben”.

Mennyiségi értelemben ez azt jelenti, hogy a vér nátriumkoncentrációja kisebb, mint 135 millimol/liter – a normális koncentráció valahol 135 és 145 millimol/liter között van. A hyponatrémia súlyos esetben vízmérgezéshez vezethet, melynek tünetei a fejfájás, fáradtság, hányinger, hányás, gyakori vizelet, mentális-pszichés zavar és dezorientáció.

Az emberi szervezet víz- és ásványianyag-háztartását a vese szabályozza, valamint a méreganyagok kiszűrését is ez a szerv végzi.

Amikor valaki rövid idő alatt túl sok vizet iszik, a vesékre óriási teher hárul: a hirtelen megjelenő víztömeget képtelen megsűríteni, ezért a vér vízzel kezd hígulni.

Az erekből a víz hamarosan ki is lép olyan területekre, melyek ozmotikus koncentrációja magasabb (sűrűbb), ilyenek a sejtek belseje és a szövetek közti tér.

A legtöbb sejtnak van helye és lehetősége valamelyest változtatni a méretén, mert rugalmas szövetekbe, például zsírba és izomba ágyazódnak be, de az idegsejtekre ez nem vonatkozik, főleg az agyi idegsejtekre nem. Az agy sejtjei a koponyában szorosan csomagolt állapotban vannak, ráadásul a helyen a vérerekkel és az agy–gerincvelő folyadékkal is osztoznak. A koponya belsejében tehát mondhatjuk, hogy a sejtek és a szövetek tágulásra és a duzzadásra nincs mód – ismerteti a tanulmányból Wolfgang Liedtke, a Duke Egyetem Orvosi Központjának klinikai idegtudósa. Az agyi ödéma vagy duzzanat is ezért lehet katasztrofális kimenetelű.

A gyors és súlyos hiponatrémia a víz bejutását eredményezi az agyi sejtekbe, ami agyödémához vezet. Ezt görcsrohamok, kóma, légzésmegállás és végül halál követhetik – állítja [M. Amin Arnaout](#), a massachusettsi Általános Kórház és a Harvard Medical School nefrológiájának vezetője.

Mennyit igyak?

Az „igyon napi másfél, de inkább két liter vizet” szlogent már szinte mindenki hallotta, ismeri, rengeteg ember el sem indul otthonról egy nagy vizespalack nélkül. Vihetne magával egyenesen egy vécét is, hisz garantált a napi hatszori vizelet.

A megfelelő mennyiségű vízfogyasztáshoz három dolgot érdemes meghatározni: mivel veszítünk folyadékot, mivel juttatjuk szervezetünk sejtjeit vízhez, és mi szabályozza a szomjúságérzetünket.

Vizet általában izzadsággal, vizelettel, széklettel és kilégzéssel veszítünk. Szervezetünket folyadék fogyasztásával és étkezéssel juttatjuk vízhez.

Mennyi vizet jelentenek az ételleink? Hogy kell ezt érteni? Az ételek emésztőrendszerrel történő feldolgozása, majd sejteken belüli lebontása során több-kevesebb vízmolekula keletkezik. Érdemes megjegyezni, hogy a zsírok lebontása során több mint kétszer annyi vízmolekula keletkezik, mint szénhidrát vagy fehérje bontása esetén, ezért magas zsírtartalmú étrend esetén drasztikusan csökkenthető a vízfogyasztás, köszönhetően a zsírbontás során keletkező víznek.

Egy tevé 1 kg zsírból 6 dl vizet képes előállítani a maga számára, és nem nagyon valószínű, hogy a sivatagban vizespalackok után rohanna. A medve téli álma során a felhalmozott zsírraktárból állít elő magának vizet, ő sem ébred fel azért, hogy lesétálgon tél közepén a folyóhoz inni. Tehát az állatvilágban vízivás nélkül, ember esetén a két liternél sokkal kevesebb vízzel is be lehet élni, tökéletesen egészségesnek és életben lehet maradni.

Szomjúságérzetünket az agyban található hipotalamusz nevű rész szabályozza és alakítja ki. Elsősorban a vér megnövekedett töménységét érzékeli az idegrendszeri terület, mely, hála a vesének, szükség esetén hormonális közreműködéssel csökkenti a vízvisszaszívást és növelni tudja a szervezetben a vízmennyiséget egy bizonyos pontig.

Összességében azt lehet mondani, hogy ha ágynyugalomban, testmozgás nélkül az átlagos bruttó napi folyadékvesztésüket 1500–1800 ml-nek számítjuk, és étkezéssel nagyjából 500 ml-t fogyaszt egy felnőtt, látjuk, hogy körülbelül 1000 ml = 1 liter folyadékigénynél járunk. Ágynyugalomban, testmozgás nélkül, megfelelő (magas zsírtartalmú) étrendnél.

De honnan ered ez a túlzó vízivási propaganda? Honnan gondolják az emberek, hogy ez egészséges? Néhány évvel ezelőtt Heinz Valtin, a Dartmouth Orvosi Iskola nefrológus specialistája úgy döntött, utánajár annak, hogy a napi két liter víz fogyasztása tudományosan megalapozható érték-e. Valtin a szakirodalom áttekintését követően arra a következtetésre jutott, hogy egyetlen tudományos tanulmány sem támasztja alá a napi két liter víz mennyiségét.

A legtöbb vízmérgezés nem abból adódik, hogy egyszerűen túl sok vizet iszunk. A végzetes probléma a túlzott folyadékbevitel és az ADH nevű hormon (a víz szervezetben belüli megőrzését serkentő molekula) túlzott termelődésének kombinációjából fakad – mondja Joseph Verbalis, a Georgetowni Egyetem Orvosi Központjának dékánja.

A hipotalamusz nevű agyterület által termelt és az agyalapi mirigy által a véráramba elválasztott ADH a veséket a víz megőrzésére, visszatartására, visszaszívására utasítja. Termelődése fokozódik a fizikai és pszichés stressz időszakában – például egy maraton során is –, és a test víztartalmát így extrán növelheti olyankor is, ha valaki túlzott mennyiségű folyadékot fogyaszt.

A legjobb tanács, amit releváns tanulmányok szerint, az orvosi utasítások és kezelések, terápiák figyelembevételével együtt adni lehet a vízfogyasztás kérdésére, az az, hogy megfelelő étrend mellett akkor igyon az ember, amikor szomjas, és annyit, amennyi jólesik.