



Hvor mye vann?

Hvor mye vann trenger du egentlig?

Vann er en ideell drikk – det er rent, naturlig, forfriskende, uten kalorier og det er helt gratis og lett tilgjengelig i springen. Men å finne ut hvor mye vann man trenger, er gjerne ikke fullt så enkelt.

I denne artikkelen får du svar på disse spørsmålene:

- Jeg har hørt at man bør drikke åtte glass med vann til dagen. Stemmer det?
- Hvor mye vann bør jeg drikke daglig?
- Når trenger jeg å drikke mer vann?
- Hvor mye vann er for mye?
- Er vann slankende?

Jeg har hørt at man bør drikke åtte glass med vann daglig. Stemmer det?

Mange av oss har hørt at man bør drikke minst åtte glass med vann hver dag – eller cirka 2,4 desiliter med vann åtte ganger per dag, i tillegg til det vi måtte innta av andre drikkevarer.

Dette er en myte. Hvordan den har oppstått er usikkert, men den lever ennå i dag, mye takket være populærpressen. Den kan ha stammet fra en medisinsk anbefaling fra 1945 som oppfordret voksne til å drikke to og en halv liter med vann daglig.

Forskning har imidlertid funnet at vi får i oss det meste av nødvendig væske gjennom jus, melk og andre drikker.

En studie fra 2002, publisert i fagtidsskriftet American Journal of Physiology, har testet ut den gamle anbefalingen om åtte glass med vann per dag. Resultatene tyder på at vanlige voksne, som bor i tempererte klimaer og som ikke deltar i anstrengende aktiviteter, ikke trenger så mye vann.

Forskerne konkluderer med at voksne personer med normal helse kun behøver å drikke når de er tørste. Unntak fra denne "regelen" er:

- pasienter med økt væskebehov
- idrettsutøvere
- personer som deltar i lengre, fysisk anstrengte aktiviteter
- mennesker som lever under ekstreme forhold

Hvor mye væske (vann, juice, melk, kaffe, te etc.) bør jeg drikke daglig?

Det totale daglige **væske**inntaket bør ligge på 27 desiliter (cirka 11 glass) for kvinner og 37 desiliter (cirka 15 glass) for menn. Vær imidlertid oppmerksom på at dette inkluderer væske fra både mat og drikke.

Omtrent 80 prosent av vanninntaket vårt kommer fra drikkevarer. De resterende 20 prosentene kommer fra mat.

At 20 prosent av vannet kommer fra mat, høres gjerne mye ut. Men mange vanlige, mye brukte matvarer består hovedsakelig av vann.

For eksempel inneholder:

- salat 95 prosent vann
- vannmelon 93 prosent vann
- brokkoli 91 prosent vann
- gulrot 87 prosent vann
- grapefrukt 91 prosent vann
- eple 84 prosent vann
- yoghurt 85 prosent vann

Det betyr at kvinner bør få i seg omtrent ni glass (2,4 desiliter) med drikke daglig, inkludert vann. Menn bør helle i seg 12,5 glass.

Det er imidlertid ingen grunn til å holde nøyaktig regnskap over vannprosenten i maten eller hvor mange glass du drikker. Det beste rådet er simpelthen å drikke når du er tørst.

Når trenger jeg å drikke mer væske?

Behovet for væske øker ved fysisk aktivitet og varme eller fuktige omgivelser.

Hvor mye vann?

I slike situasjoner bør du ha med deg en lett tilgjengelig vannflaske for å unngå dehydrering. Planlegger du lengre fysiske aktiviteter, bør du vurdere å gå over til såkalte sportsdrikker. De gir kroppen væske, mineraler og sukker som gir hurtig energi.

Enkelte helsetilstander øker væskebehovet. Det gjelder sykdommer med symptomer som:

- økt kroppstemperatur
- økt svetting
- oppkast
- hyppig vannlating
- diaré

Oppsøk lege ved varig og alvorlig væsketap. Uttørring er en potensielt dødelig tilstand hvor kroppen har fått for lite væske til at den klarer å fungere normalt.

Hvor mye vann er for mye?

Det går faktisk an å drikke for mye vann. Ekstremt overdrevent vanninntak tynner ut saltkonsentrasjonene i kroppen som kan ha alvorlige følger. Dette kalles for vannforgiftning.

Vannforgiftning er en sjelden tilstand som først og fremst har rammet idrettsfolk og militære etter store fysiske anstrengelser, samt mennesker som har brukt ecstasy eller som har vært med i vandrikkekonkurranser.

Det beste vil likevel alltid være å følge tørstefølelsen. Ikke drikk for å "forebygge dehydrering". Ta heller med deg en vannflaske slik at væske er lett tilgjengelig hvis du skulle bli tørst.

Er vann slankende?

I flere år har man anbefalt slankere å drikke mye vann – til tross for at vann kun tilfredsstiller tørsten, ikke hungeren.

En nyere studie ved Penn State University undersøkte om personer som drakk vann til lunsj inntok færre kalorier enn de som drakk andre drikkevarer med lavt kaloriinnhold. Resultatene viser at vann hadde liten effekt på det totale kaloriinntaket.

Å drikke vann kan altså ikke i seg selv føre til vekttap, med mindre det er en erstatning for andre drikkevarer med høyere kaloriinnhold.

Forskning viser imidlertid at det å spise mat med mye vann kan hjelpe slankere ved at det gir en bedre metthetsfølelse.

For eksempel vil grønnsaker kokt med vann, som i en suppe, være mer mettende enn grønnsaker som spises alene sammen med et glass vann. Ved å øke vannmengden i selve maten vil man altså bli fortere mett og dermed spise mindre.

Kilder:

Web MD 2008
Helsenett
Wikipedia