



Elektrolity na lato

[dr n. roln. Ewa Rychlik](#)

Latem tracimy więcej wody, a wraz z nią elektrolity. Dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu bardzo ważne jest regularne ich uzupełnianie. Musimy pamiętać o piciu zwłaszcza wody mineralnej i o odpowiedniej diecie. Warto wiedzieć, które produkty są dobrym źródłem elektrolitów. Ich spożywanie pomoże wyrównać straty do których dochodzi w czasie letnich upałów.

Latem częściej przebywamy w środowisku o stosunkowo wysokiej temperaturze. Wiąże się to z większą utratą wody, głównie w wyniku zwiększonego wydzielania potu. Wzrastają również straty wody przez płuca. Nie wszyscy jednak jesteśmy świadomi, że wraz z wodą tracimy elektrolity – składniki mineralne rozpuszczone w płynach komórkowych. Są to dodatnio naładowane kationy: sód, potas, wapń, magnez, jak i naładowane ujemnie aniony: chlorki, wodorowęglany, fosforany.

Niedobór elektrolitów może powodować zaburzenia pracy organizmu

Elektrolity pełnią w organizmie wiele istotnych funkcji. Ich prawidłowe stężenie gwarantuje utrzymanie bilansu wodno-elektrolitowego i równowagi kwasowo-

zasadowej. Uczestniczą w przewodzeniu impulsów nerwowych, odpowiadają za kurczliwość mięśni, w tym mięśnia sercowego.

Niedoborowi elektrolitów często towarzyszy odwodnienie. Sygnałem takiego stanu będzie osłabienie organizmu, senność, apatia, czasem również rozdrażnienie. Mogą pojawić się zawroty głowy, drżenie i bóle mięśni, obrzęki, a także biegunki lub zaparcia. Większa utrata elektrolitów może powodować zaburzenia rytmu serca, zmiany ciśnienia krwi czy omdlenia.

Straty wody trzeba regularnie uzupełniać. Podobnie dzieje się, kiedy tracimy elektrolity. Musimy wówczas zadbać o nawodnienie organizmu. Powinniśmy przy tym zwrócić uwagę na to co pijemy. Najlepiej, żeby to była woda mineralna, która dostarcza także elektrolity. Mogą to być także soki, nie tylko owocowe, ale i warzywne, które zawierają znaczne ilości składników mineralnych i również uzupełnią niedobór elektrolitów. Szczególnie polecany jest sok pomidorowy będący bogatym źródłem potasu.

Na niedobór elektrolitów pomagają warzywa, owoce, a nawet produkty solone

Elektrolity znajdują się również w wielu produktach spożywczych. Cenne pod tym względem są przede wszystkim warzywa i owoce. Produkty te zawsze powinny być podstawą naszej diety, przy czym latem możemy cieszyć się ich wyjątkowo dużą dostępnością, zwłaszcza warzyw i owoców występujących sezonowo. Warto więc po nie sięgać jak najczęściej, co również pozwoli nam na uzupełnienie strat elektrolitów. Należy przy tym wspomnieć, że warzywa i owoce zawierają także dużo wody, np. ogórki i pomidory mają jej około 95%.

Sód jest składnikiem, którego spożycie należy ograniczać. Zwykle nasza dieta dostarcza go w nadmiarze. Jednak w szczególnych przypadkach niedoboru elektrolitów można na krótko zwiększyć spożycie produktów zawierających większe jego ilości, zwłaszcza kwaszonych ogórków czy kapusty, przetworów mlecznych (serów podpuszczkowych, napojów typu ayran), pieczywa.

Warto korzystać ze źródeł potasu, wapnia i magnezu

Znaczącym źródłem potasu obok świeżych warzyw i owoców są dobrej jakości suszone owoce, orzechy i nasiona, kakao, gorzka czekolada oraz ziemniaki.

Wapń dostarczą przede wszystkim produkty mleczne. Latem częściej warto sięgać po naturalne napoje fermentowane (kefir, maślanka, jogurt, zsiadłe mleko). Spożywając zielone warzywa liściaste oraz nasiona roślin strączkowych również można wzbogacić dietę w ten pierwiastek.

Produktami bogatymi w magnez są przetwory zbożowe, nasiona roślin strączkowych, kakao, gorzka czekolada, orzechy, a także niektóre warzywa i owoce.

W aptekach dostępne są doustne płyny nawadniające, kwalifikowane jako żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. W ich skład wchodzi elektrolity oraz glukoza. Płyny te służą uzupełnieniu strat wody i elektrolitów wynikających przede wszystkim z zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego, takich jak biegunka czy wymioty.

W przypadku niedużych strat wody i elektrolitów nie ma potrzeby przyjmowania doustnych płynów nawadniających. Straty te można uzupełnić pijąc wodę mineralną, soki i spożywając produkty bogate w składniki mineralne.

Kiedy organizm traci więcej wody i elektrolitów i pojawiają się poważniejsze objawy tego niedoboru, wówczas doustne płyny nawadniające mogą być pomocne. Jednak jest to stan, w którym powinniśmy zasięgnąć porady lekarza i najlepiej, żeby to on zdecydował o sposobie postępowania.

Najważniejsze, żebyśmy latem pamiętali, że nasz organizm narażony jest na większą utratę wody i elektrolitów. Starajmy się tak postępować, żeby poprzez regularne picie i stosowanie właściwej diety nie dopuścić do poważniejszych zaburzeń z tego powodu.

Literatura:

1. Allison S.: Fluid, electrolytes and nutrition. Clin. Med.; 2004. 4, 6, 573-578.
2. Dzieniszewski J.: Biegunki. W: Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Red. nauk. M. Jarosz. Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa; 2016, 2017. 252-265,
3. Kokot F., Franek E.: Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2013.
4. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2017.
5. WHO Model Formulary 2008. Red. M.C. Stuart, M. Kouimtzi, S.R. Hill. World Health Organization; 2009.

Źródło:

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/elektrolity-na-lato/>