

Væskeindtag

Vand – vores livseliksir



Indhold

- **Vand**
Hvorfor er det vigtigt
- **Dehydrering**
Årsager, symptomer og behandling
- **Postevand eller flaskevand?**
Sammenligningen
- **Vand med eller uden brus?**
Hvordan virker vand med brus og hvorfor er kildevand bedre?
- **Helbredende vand**
Hvad er helbredende ved det?
- **Læskedrikke og alkohol**
Anbefalinger
- **Drikkeanbefalinger**
Og tips til at drikke mere

Vand ⁽¹⁾

Hvorfor er det vigtigt



Da vores krop består af mere end 50 % vand, er det især vigtigt at drikke nok.

Vand opfylder følgende funktioner:

- Energi til vores muskler
- Oprensning af toksiner og bakterier
- Styrkelse af immunsystemet
- Forøgelse af koncentrationen
- Fremme af regelmæssig afføring
- Holder kropstemperaturen konstant
- Opretholdelse af væskebalance

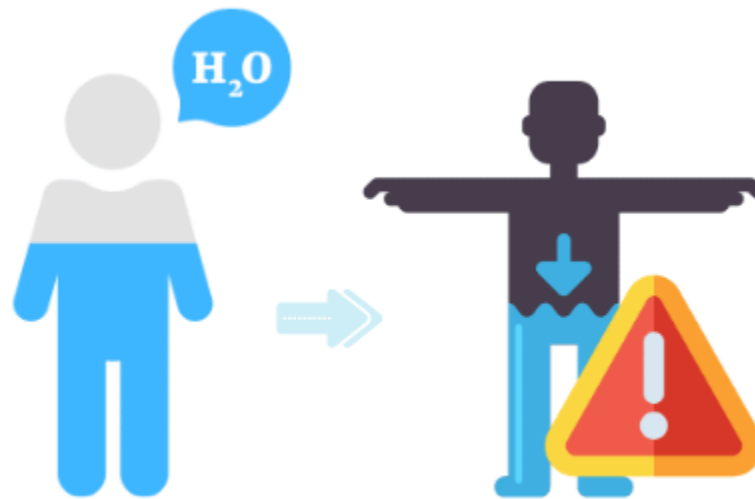


Dehydrering ⁽³⁾

Årsager, symptomer og behandling



Dehydrering sker, når kroppen tørrer ud: Det vil sige, at kroppen mangler væske til at kunne udføre sine funktioner.



Årsager:

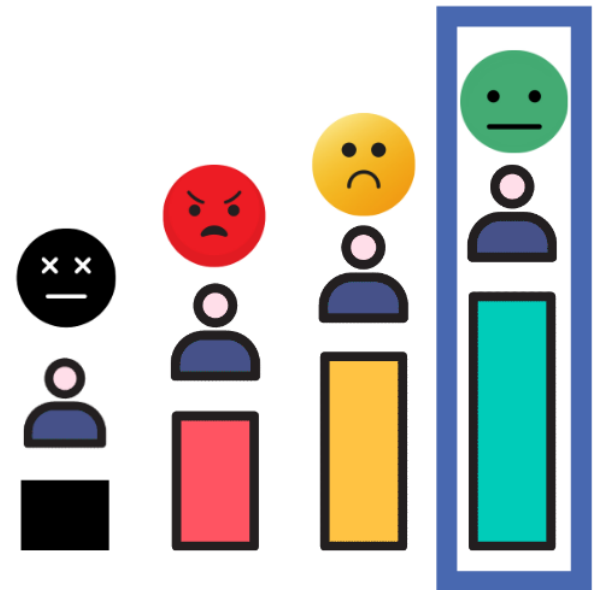
- For lidt at drikke
- Diarré eller opkastning
- Blodtab
- Forbrændinger
- Akut nyresvigt
- Diabetisk koma
- Diabetes insipidus
- Brug af diuretika



Symptomer:

Symptomer på mild dehydrering (3-5 % væsketab af kropsvægt):

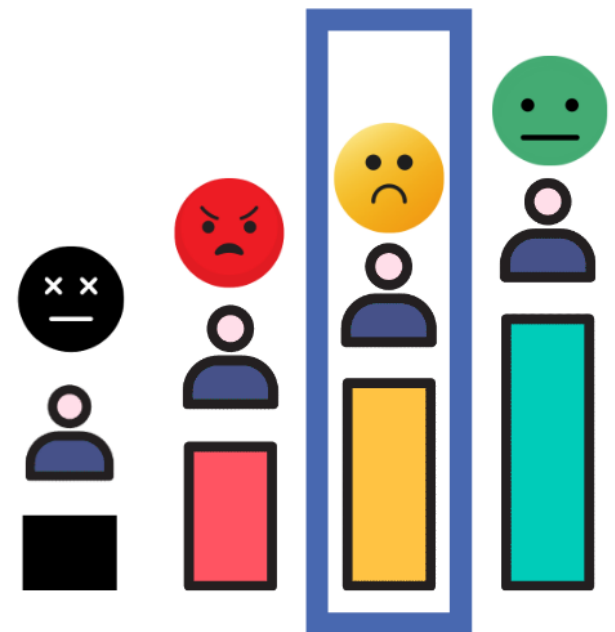
- Tørst
- Let tør hud og slimhinder
- Koncentreret, mørkegul urin



Symptomer:

Symptomer på moderat dehydrering (6-8 % væsketab af kropsvægt):

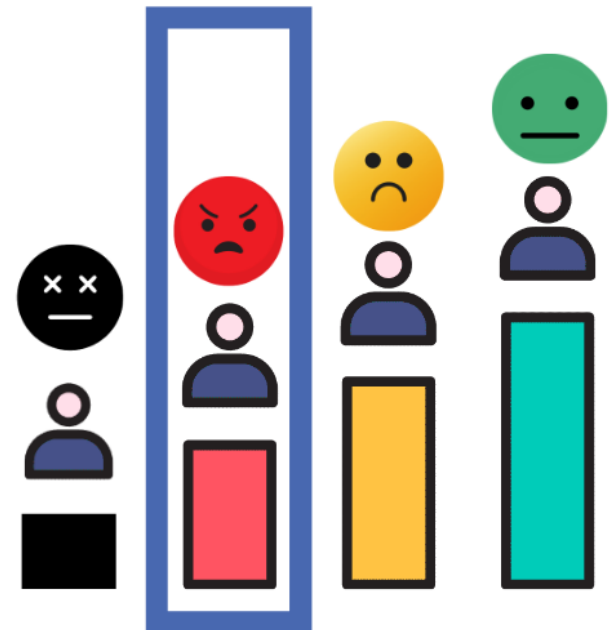
- Indsunkne øjne
- Meget tør hud og slimhinder
- Meget reduceret vandladning
- Hjertebanken



Symptomer:

Symptomer på svær dehydrering (9-12 % væsketab af kropsvægt):

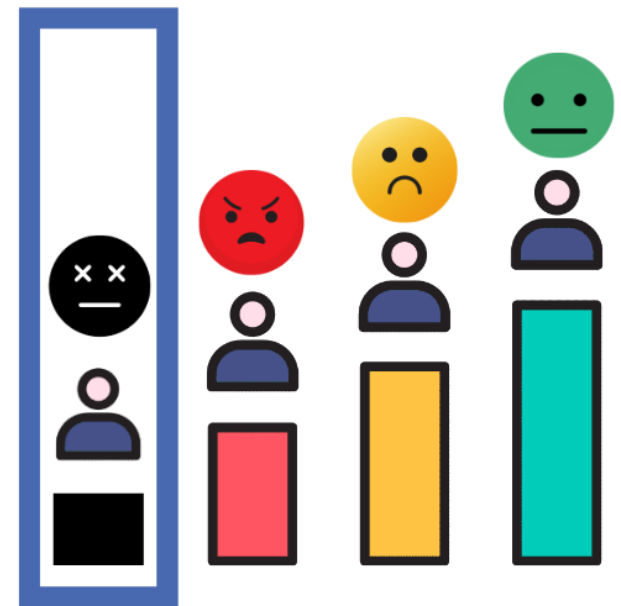
- Lavt blodtryk
- Stående hudfolder: Hvis du danner en hudfold med to fingre (f.eks. på bagsiden af din hånd) og derefter slipper den, glattes folden ikke ud med det samme, men først efter et par sekunder



Symptomer:

Symptomer på meget alvorlig dehydrering (12-15 % væsketab af kropsvægt):

- Shock
- Kredsløbssvækkelse
- Bevidsthedsforstyrrelse eller
coma



Behandling:

Ved mild dehydrering: drik små mængder væske flere gange. Det er vigtigt ikke at drikke for meget på én gang for at undgå væskeophobning i lungerne eller hævelse af hjernen.

Egnede væsker er:

- Vand
- Usødet frugt/urtete
- Letsaltet bouillon



Behandling:

Kontakt straks en læge i tolfælde af de andre stadier af dehydrering!



Postevand eller mineralvand på flaske? ⁽⁴⁾

En sammenligning



Normalt tages postevand fra grundvand nær overfladen eller fra floder og dæmninger, som er blevet rensset for at opfylde drikkevandsreglerne. I de fleste dele af EU er postevand drikkeligt.



Mineralvand er derimod vand fra dybe og beskyttede kilder og kræver kun lidt behandling.

Eksempel fra Tyskland	Postevand	Mineralvand	Konklusion
Renhed	Strengt drikkevandsbestemmelser sikrer en omhyggelig behandling af vandet.	Mineralvandsbestemmelserne er mindre strenge, men kilder er bedre beskyttet, fordi de er dybere.	Begge typer vand er under streng kontrol og er normalt rene.
Mineraler	Den indeholder få mineraler, der ikke bidrager til forsyningen.	Vand varierer i mineralindhold. Ganske ofte er de endda lave i mineraler.	Noget mineralvand indeholder flere mineraler end postevand.
Pris	Ca. 0,2 cent per liter.	Ca. 13 cents per liter.	Postevand er væsentligt billigere.
Klimavenlighed	Ingen emballage og ingen transport nødvendig.	Klimapåvirkning ca. 600 gange højere end postevand.	Postevand er mindre skadeligt for klimaet.

Vand med eller uden brus? (5)

Hvordan virker vand med brus og hvorfor er kildevand bedre?



Vand med brus

Hvordan virker vand med brus?

Denne type vand kommer fra dybe vulkanske kilder lavet af sten, der indeholder kuldioxid, fordi kulsyre dannes naturligt, når kuldioxid møder vand.

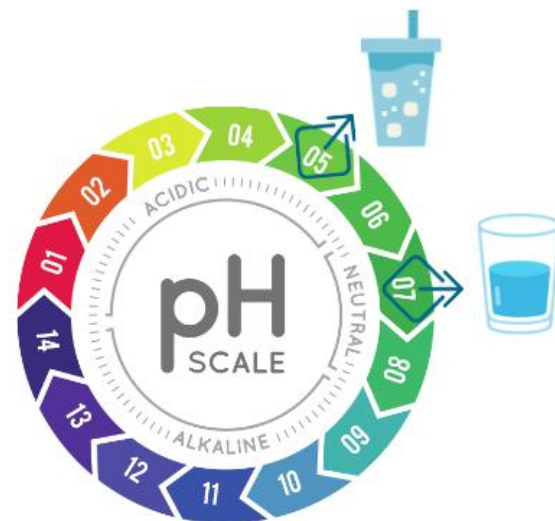
Kuldioxid kan også tilsættes kunstigt for at gøre almindeligt vand til vand med brus.



Vand med eller uden brus

Mens vand uden brus har en neutral pH-værdi på 7, har vand med brus en syreværdi på 5,3.

Vand med brus har derfor et dårligere ry, men har den fordel, at dets let sure miljø forhindrer vækst af bakterier.



Drikkevand uden brus anbefales til personer med en følsom mave, især dem, der er tilbøjelige til at få halsbrand.

Ellers er valget af vand helt et spørgsmål om personlig præference.



Helbredende vand⁽⁶⁾

Hvad er helbredende ved det?



Helbredende vand er vand fra dybe kilder, der har en forebyggende, lindrende eller endda helbredende effekt.



I Tyskland er det for eksempel kun godkendt af Federal Institute for Drugs and Medical Devices (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte), hvis det kan bevises videnskabeligt, at det har en sundhedseffekt.

Helbredende vand indeholder naturlige mineraler, sporstoffer og andre aktive stoffer.

Det har ingen bivirkninger og kan drikkes som almindeligt vand, selv i store mængder.



Læskedrikke og alkohol (7,8)

Anbefalinger



Læskedrikke⁽⁷⁾

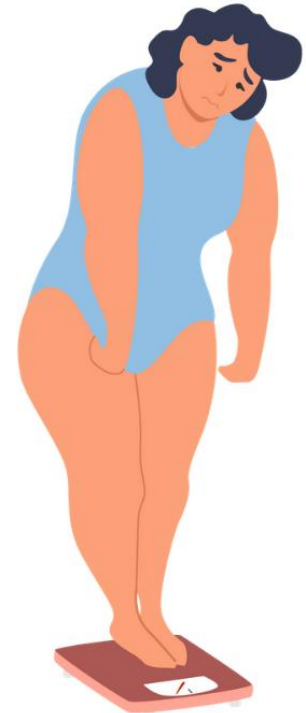


Læskedrikke og frugtjuice er kendetegnet ved et højt sukker- og syreindhold.

Derudover indeholder mange læskedrikke øgede mængder koffein.

Konsekvenser af hyppigt forbrug af sukkerholdige drikkevarer:

- Øger risikoen for vægtøgning og kan dermed føre til fedme (svær overvægt).
- Øger risikoen for type 2 diabetes mellitus
- Øger risikoen for huller i tænderne
- Øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme



Forbrugsanbefaling :

Indtagelse af læskedrikke bør være en undtagelse, da disse drikke kun har ringe eller ingen fordele for kroppen.

I stedet for læskedrikke, drik vand blandet med frisk frugt eller usødet te, som er mere forfriskende end sukkerholdige drikke.



Alkohol (8)

Alkohol er en berusende drik, som kan findes i alle former, farver og smagsvarianter.



Konsekvenser af (overdrevent) alkoholindtag:

- Nedsat evne til at koncentrere sig og reagere
- Forringelse af opfattelse og dømmekraft
- Aggression og vold
- Sygdomme i lever, bugspytkirtel, hjerte, muskler
- Skader i det perifere og centrale nervesystem
- Kræft
- Afhængighed
- Psykiske problemer, såsom humørsvingninger, angst, depression og selvmordstanker



Forbrugsanbefaling:

Alkohol bør ikke indtages overhovedet eller sjældent og i små mængder.

Risikoen for sygdom øges, hvis en rask kvinde indtager mere end 12g/dag og en rask mand mere end 24g/dag. (Dette henviser til ren alkohol.)

Alkohol bør undgås 2 til 3 dage om ugen.



For eksempel svarer 20 g ren alkohol til:

- 0,5 l øl
- 250 ml vin
- 6 cl cognac



Drikkeanbefaling⁽²⁾

Og tips til at drikke mere



Den anbefalede væskemængde er omkring 1,5 liter om dagen.

Det skal bemærkes, at dette er en retningslinje, det vil sige, at der er behov for mere væske på varme dage eller under og efter træning.

Det er selvfølgelig bedst at drikke vand. Men 3 til 4 kopper kaffe eller sort te om dagen er stadig i orden.



Det er vigtigt, at disse 1,5 liter ikke indtages på én gang, men fordeles ud over dagen.



Og gør venligst dette, selvom du ikke føler dig tørstig, for en følelse af tørst opstår først, når du taber 0,5 % af din kropsvægt i væske.

Tips til at drikke mere vand:

- Indstil et vækkeur, eller download en påmindelsesapp på din telefon
- Hav altid (afkølet) vand ved hånden
- Skriv tidspunkter på din flaske, hvor den markerede mængde vand skal drikkes
- Smag dit vand til med skiver af agurk eller citron eller drik usødet te
- Drik først et stort glas vand om morgenen



Kilder:

1. Vieth, S. (2018, July 21). 10 gute Gründe: Deshalb solltest du mehr Wasser trinken. <https://doli-bottles.com/blogs/inspiration/mehr-wasser-trinken>
2. Verbraucherzentrale. Redaktion. (2021, December 21). Wie viel sollte man am Tag trinken? <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-sollte-man-am-tag-trinken-24202>
3. Feichter, M., Schrör, S. (2019, March 07). Dehydration. <https://www.netdoktor.de/symptome/dehydration/>
4. Jeschke, A. (2020, July 04). Leitungswasser trinken? Besser als Mineralwasser aus Flaschen! Das sind die Gründe. https://www.oekotest.de/essen-trinken/Leitungswasser-trinken-Besser-als-Mineralwasser-aus-Flaschen-Das-sind-die-Gruende_11316_1.html
5. Verbraucherfenster Hessen. Redaktion. (2021, May). Was ist besser: Sprudelwasser oder stilles Wasser? <https://verbraucherfenster.hessen.de/gesundheit/lebensmittel/getranke/was-ist-besser-sprudelwasser-oder-stilles-wasser>
6. Deutsche Heilbrunnen. (2022, July 19). Häufig gestellte Fragen zum Thema Heilwasser. <https://www.heilwasser.com/heilwasser/>
7. von Philipsborn, P. (2019, June 26). Softdrinks: Flüssige Süßigkeiten und was gegen sie hilft. <https://wissenwaswirkt.org/softdrinks-fluessige-suessigkeiten-und-was-gegen-sie-hilft>
8. DHS. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. (2022, July 19). Alkohol. <https://www.dhs.de/suechte/alkohol>



©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Lana Schneider, student of Health Science,
Technical University of Munich

Design og oversættelse: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu