

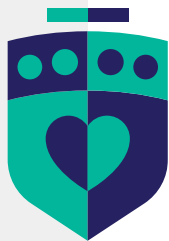


Institutul
Național de
Sănătate Publică

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

*Alegeri sănătoase azi, o viață
mai bună mâine!*

Acest material gratuit este destinat adulților peste 65 de ani



Hidratarea după vârsta de 65 de ani

Apa – alegerea sănătoasă în fiecare zi !

Mesaj-cheie:

Odată cu înaintarea în vârstă, organismul conține mai puțină apă, iar senzația de sete devine mai puțin intensă.

Din acest motiv, persoanele peste 65 de ani prezintă un risc mai mare de deshidratare.





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

De ce este importantă hidratarea?

Apa reprezintă aproximativ 50–55% din greutatea corporală la persoanele peste 65 de ani.

Apa este necesară pentru:

- reglarea temperaturii corpului;
 - transportul nutrienților și oxigenului;
 - eliminarea toxinelor;
 - funcționarea rinichilor;
 - digestie ;
 - funcționarea creierului;
 - menținerea tensiunii arteriale.

ATENȚIE! Chiar și o deshidratare ușoară poate afecta atenția și echilibrul !





Hidratarea după vârsta de 65 de ani

De ce seniorii se deshidratează mai ușor?

Odată cu înaintarea în vârstă:

- senzația de sete scade;
- rinichii concentrează mai greu urina;
- organismul conține mai puțină apă;
- unele medicamente (diuretice, laxative) cresc pierderile de lichide;
- mobilitatea redusă poate limita accesul la apă;
- teama de incontinență determină uneori reducerea consumului de lichide.

Toți adulții peste 65 de ani trebuie considerați persoane cu risc de deshidratare.





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

De câtă apă au nevoie adulții peste 65 de ani ?

În lipsa unor contraindicații medicale, aportul zilnic de lichide trebuie adaptat:

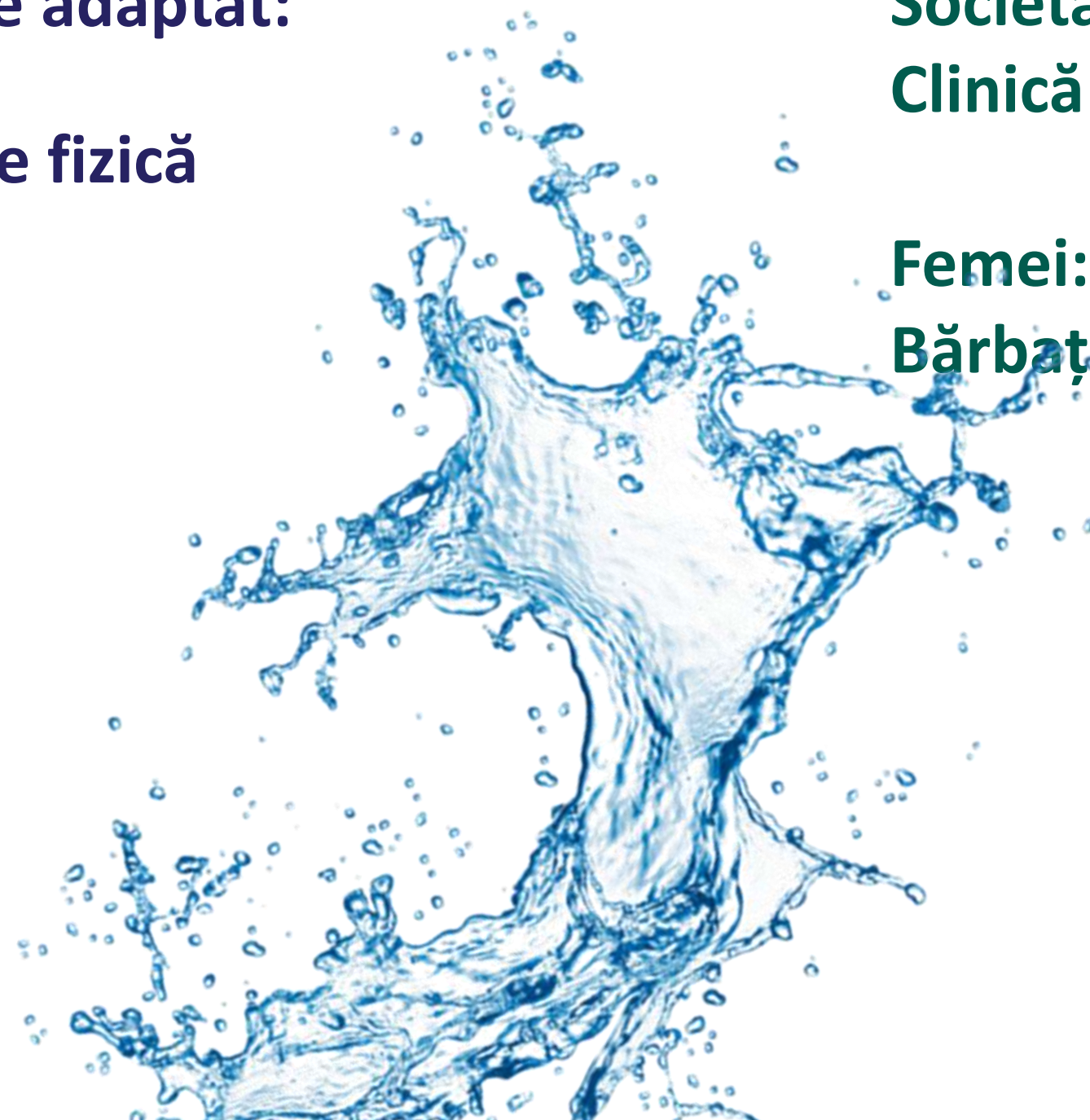
- stării de sănătate
- nivelului de activitate fizică
- condițiilor de mediu



Societatea Europeană de Nutriție Clinică și Metabolism recomandă:

Femei: minimum 1,6 litri/zi

Bărbați: minimum 2 litri/zi





Ce este deshidratarea?

DESHIDRATAREA apare când organismul pierde mai multe lichide decât primește.

Semne timpurii:

- senzație de sete
- gură uscată
- buze uscate
- urină închisă la culoare
(ca mierea, maro închis)
- urinări rare
- oboseală
- amețelă



Semne severe:

- confuzie
- somnolență accentuată
- puls rapid
- tensiune arterială scăzută
- leșin

Aceste simptome necesită evaluare medicală.





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

Ce se poate întâmpla dacă organismul este deshidratat ?

Deshidratarea poate favoriza:

- infecții urinare
- constipație
- pietre la rinichi
- insuficiență renală
- căderi și fracturi
- agravarea bolilor cardiovasculare
- spitalizare



La seniori, deshidratarea este una dintre cauzele frecvente ale spitalizării.



Hidratarea după vârsta de 65 de ani



Cum se face hidratarea corectă?

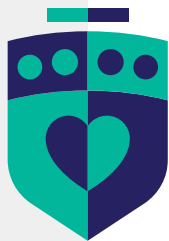
- ✓ Consum de lichide pe tot parcursul zilei.
- ✓ Sticlă cu apă la îndemână.
- ✓ Consum de lichide sub formă de:

- apă
- apă minerală
- ceaiuri neîndulcite
- lactate (sana, iaurt, chefir)
- supe

-Evitați băuturile bogate în zahăr!

-Atenție la sarea „ascunsă”, în apa minerală. Citiți eticheta !



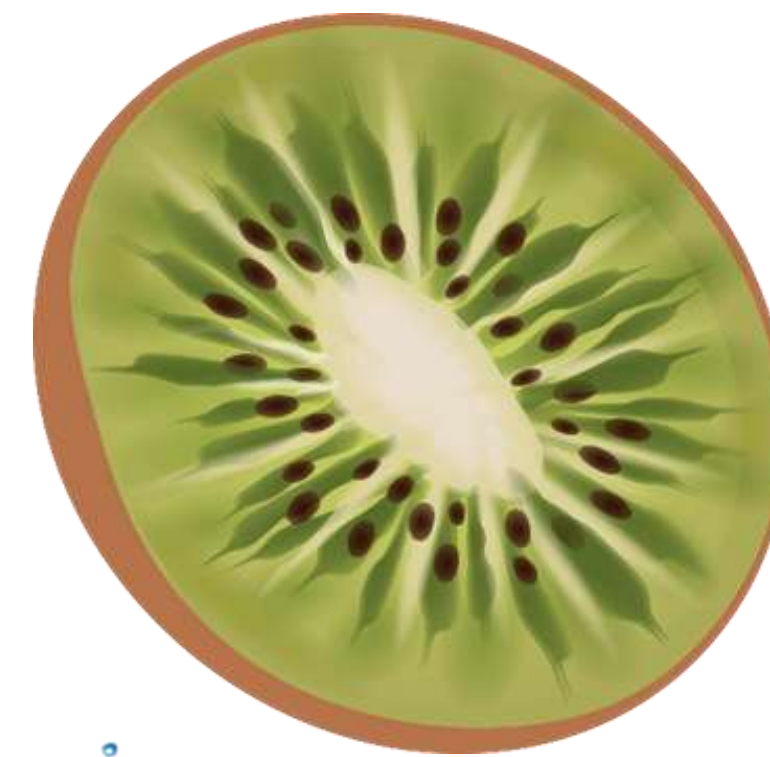


Hidratarea după vârsta de 65 de ani

Ce alimente contribuie la hidratare ?

-  castraveți
-  roșii
-  pepene verde
-  pepene galben
-  căpșuni
-  portocale
-  salată verde
-  dovlecei
-  supe și ciorbe

Aceste alimente completează





Hidratarea după vârsta de 65 de ani

Când este nevoie de mai multe lichide ?

- în zilele călduroase
- în timpul activității fizice
- în caz de febră
- în caz de diaree
- în caz de vărsături
- la recomandarea medicului



Persoanele cu insuficiență cardiacă sau boală renală trebuie să respecte recomandările medicului privind cantitatea de lichide.



Hidratarea după vârsta de 65 de ani

Mesaj important !

Hidratarea este una dintre cele mai simple metode de prevenire a unor probleme de sănătate.

- ✓ Beți lichide regulat!
- ✓ Consumați zilnic fructe și legume!
- ✓ Monitorizați culoarea urinei!
- ✓ Monitorizați cantitatea de lichide consumată!





Hidratarea după vârstă de 65 de ani

Atenție la bolile cronice!

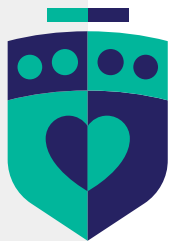
În anumite afecțiuni, cantitatea de lichide trebuie stabilită împreună cu medicul:

- Insuficiență cardiacă
- Boală cronică de rinichi
- Ciroză hepatică cu ascită
- Tratament cu diuretice

Nu reduceți consumul de lichide fără recomandarea medicului!

Restricția nejustificată poate favoriza deshidratarea, infecțiile urinare, hipotensiunea și insuficiența renală acută.





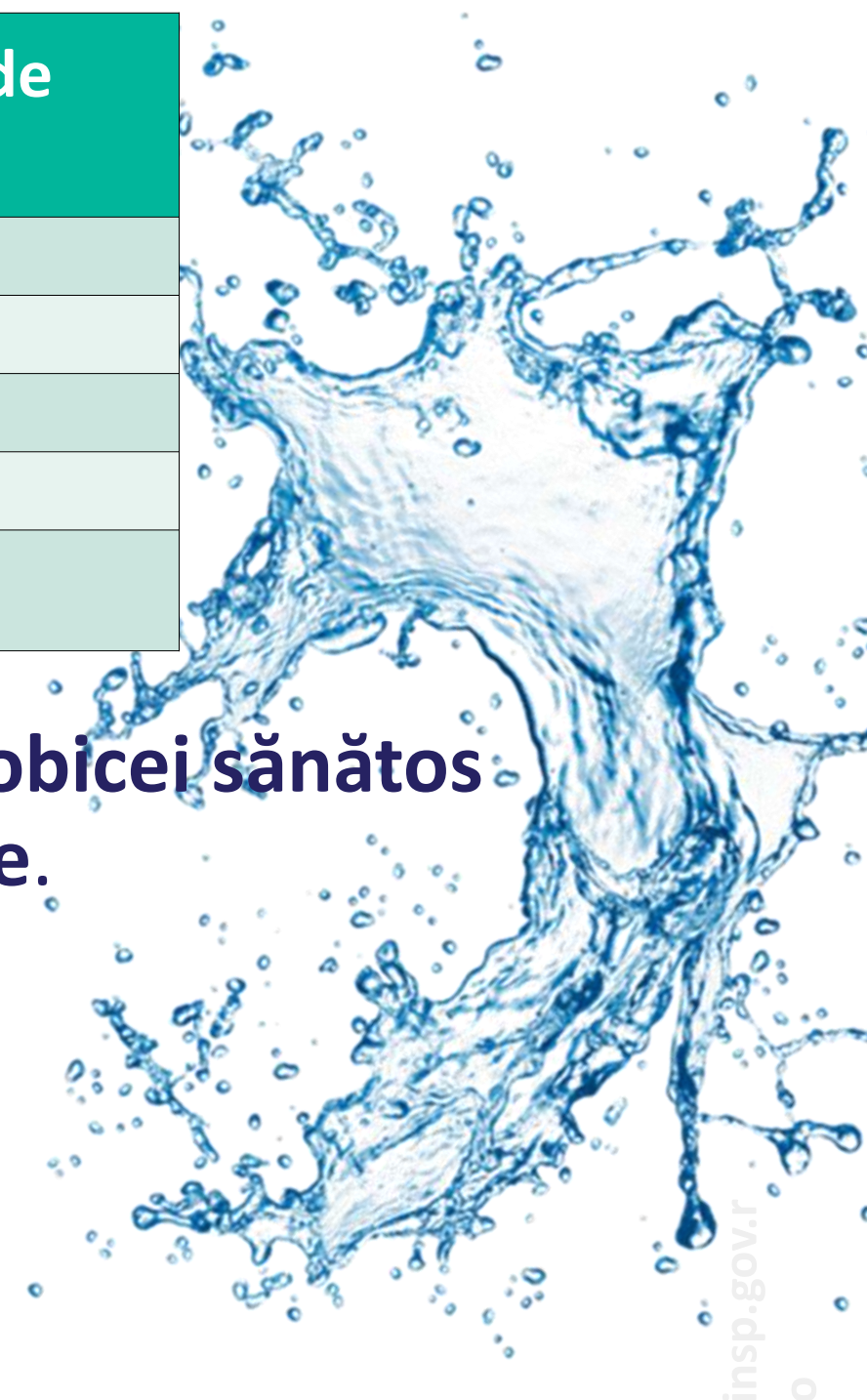
Hidratarea după vârsta de 65 de ani



Jurnalul meu de hidratare

Ora	Ce lichid am consumat	Cantitatea de lichid
Total zilnic (ml)		

Scopul jurnalului este dezvoltarea unui obicei sănătos de consum regulat de lichide.





Mit sau adevăr?

Mit: „Dacă nu mi-e sete, nu am nevoie de apă.”

✓ Fals.

La persoanele peste 65 de ani senzația de sete este diminuată.

Mit: „Cafeaua deshidratează complet.”

✓ Fals.

Cafeaua contribuie la aportul zilnic de lichide dacă este consumată cu moderație.

Mit: „Fructele și supele hidratează.”

✓ Adevărat.





Hidratarea după vârsta de 65 de ani

CONCLUZII:

1. Hidratarea este un gest simplu, dar cu beneficii importante pentru sănătate.
2. O hidratare adecvată contribuie la menținerea calității vieții la seniori.
3. Odată cu înaintarea în vârstă, deshidratarea poate apărea chiar și fără simptome evidente.
4. Consumul regulat de lichide este mai eficient decât consumul unor cantități mari de apă doar atunci când apare senzația de sete.
5. Fructele, legumele, supele și alte alimente pot completa aportul zilnic de lichide.
6. Întrebați medicul în legătură cu cantitatea de lichide de care are nevoie organismul dumneavoastră.
7. Adresați-vă medicului la primele semne de deshidratare severă.





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro