



SWEDEN

Vatten och andra drycker

Vatten utgör ca 60 procent av kroppsvikten. Vatteninnehållet varierar beroende på bland annat andelen fettväv och på ålder. Den största delen, två tredjedelar, av kroppsvattnet finns inuti cellerna, knappt en tredjedel finns i vätskerummet mellan cellerna (extracellulärt) medan en liten del finns i blodet.

Kroppen behöver i princip ständig tillförsel av vatten. En vuxen kan bara klara sig utan vatten några dagar.

Regleringen av kroppens vätskebalans är nära knuten till regleringen av saltbalansen, det vill säga balansen mellan natrium, kalium och klorid. I njurarna regleras vatten- och saltutsöndringen av hormoner. Vid överskott på vatten i kroppen utsöndras utspädd urin. Om kroppsvätskorna har för hög salthalt stimuleras törstcentrum i hjärnan, vilket leder till att man blir törstig och att njurarna utsöndrar mindre vatten.

En vuxen får cirka 2-3 liter vatten per dag via mat och dryck. Fast föda ger 0,5-1 liter och dessutom bildas ca 2,5-4 dl vatten vid förbränningen av protein, fett och kolhydrater.

Under varma perioder är det viktigt att dricka mycket. Lämpliga drycker är vatten, te, fruktjuicer och mjölk. Även riklig konsumtion av frukt ger mycket vätska. Vid extrem och långvarig hetta är det förutom vätska även viktigt att tänka på att kroppen får tillräckligt med salter, speciellt gäller detta små barn.

Water is vital for all life

We can live without food for many weeks but without water, we die after just a few days. A slight water deficit reduces our ability to perform, and when we lose 10 % of our body fluids, our fluid balance is seriously disturbed.

Under normal conditions, we lose between 2.5-3. litres of water a day via urine and evaporation from the skin and lungs. Through the skin alone, we lose about one litre of water a day, and naturally this figure increases considerably when we sweat.

Our need for liquid is also tending to increase. Some years ago, it was thought to be between 2-3 litres per day. Researchers today believe we need over 3 litres of liquid per day. One of the reasons is that indoor temperatures have risen several degrees in recent decades.