**Szomjúságérzet - hogy működik szervezetünk vízháztartása?**

Dr. Kónya Judit

A szomjúság a szervezet fiziológiai válasza a folyadékegyensúly eltolódására. A folyadéktartalom csökkenése súlyos zavarokhoz vezet, ezért az emberi szervezet nagyon pontosan szabályozza a test folyadék- és elektrolitháztartását.

**A szervezet víztartalma**

Egy felnőtt férfi esetében a testsúly 60%-át, egy felnőtt nő esetében a testsúly 50%-át, míg csecsemőknél a testsúly 75%-át teszi ki a víz. Ennek a mennyiségnek a 2/3-a a sejtek belsejében található, a maradék megoszlik az erek (vér) és a szövetközti folyadék között.

Ha megnő a nátrium koncentrációja - leginkább a víz mennyiségének csökkenése miatt -, akkor szomjúság érzés lép fel. Fontos tudni, hogy amikor a szomjúság érzése megjelenik, a szervezet már jelentős vízveszteséget szenvedett, ezért a nap folyamán gyakran kis mennyiségeket célszerű fogyasztani a kiszáradás elkerülésének érdekében.

Mennyit kell innunk? Egy egészséges felnőtt szervezetének napi vízfelvételét a folyadék és szilárd formában elfogyasztott, illetve az anyagcserefolyamatok során keletkező víz teszi ki. A napi vízleadás a vizelettel, széklettel ürülő, illetve a verejtékkel és légzési gázokkal távozó vízveszteségből áll. A felvételnek és leadásnak ki kell egyenlítenie egymást, hogy az egészséges állapot fennmaradjon. Ha például a külső hőmérséklet magas, a verejtékezés fokozott lesz, és több víz távozik a szervezetből. Ezt a többletet pótolni kell, például nagyobb mennyiségű folyadék fogyasztásával.

Vízfelvétel Vízleadás

Folyadék fogyasztása 1000-1500 ml

Szilárd étel 700 ml

Anyagcserefolyamatok során keletkező 300 ml

Összesen 2000-2500 ml

Verejtékezés, légzés segítségével 900 ml

Vesén keresztül 1000-1500 ml

Bélcsatornán keresztül 100 ml

Összesen 2000-2500 ml

Részletek: http://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/4308/szomjusagerzet-es-a-szervezet-vizhaztartasa