



RAPORT

# FAKTY I MITY O WODZIE

Badanie eksploracyjne opinii polskich internautów z komentarzami ekspertów



## SPIS TREŚCI

- 3** | Metodologia badania
- 4** | Przykładowe wypowiedzi użytkowników serwisów parentingowych
- 6** | Podsumowanie wyników badania
- 7** | Rozdział 1  
**Woda dla dzieci**
- 10** | Rozdział 2  
**Woda dla niemowląt**
- 12** | Rozdział 3  
**Czy podawać dziecku wodę z kranu?**
- 14** | Rozdział 4  
**Dlaczego warto podawać dzieciom wodę?**
- 16** | Rozdział 5  
**Jak zachęcić dzieci do picia czystej wody?**
- 19** | Rozdział 6  
**Ile wody należy pić?**
- 22** | Rozdział 7  
**Woda i odżywianie**
- 24** | Rozdział 8  
**Woda a uroda i sport**
- 27** | Rozdział 9  
**Woda a zdrowie**
- 35** | Rozdział 10  
**Dlaczego warto pić wodę?**
- 37** | Rozdział 11  
**Woda a odwodnienie organizmu**
- 39** | Rozdział 12  
**Woda gazowana**
- 41** | **Odwodnienie a funkcje poznawcze i nastrój**

# METODOLOGIA BADANIA

## CO ZBADANO?

W trakcie badania odtworzyliśmy proces poszukiwania przez internautów wiedzy na temat spożycia wody. Zbadaliśmy, z jakimi treściami i rekomendacjami się stykają. Na potrzeby badania przeprowadziliśmy analizę wypowiedzi umieszczanych na forach, blogach, w artykułach i komentarzach pod artykułami w serwisach społecznościowych oraz innych kanałach umożliwiających dyskusję.

Zebraliśmy 1570 wypowiedzi, które pojawiły się w 146 miejscach. 10 najpopularniejszych miało łączny zasięg 2,4 mln unikalnych użytkowników miesięcznie. Pod uwagę wzięliśmy wypowiedzi umieszczone w internecie od stycznia 2001 roku do listopada 2011 roku.

W grudniu 2012 roku niniejszy Raport został zaktualizowany o dodatkowe opinie, które pojawiły się w mediach społecznościowych w 2012 roku. Zostały one przyporządkowane tematycznie do istniejących wcześniej sekcji. Ta aktualizacja miała charakter jakościowy, dlatego też dodatkowych opinii nie uwzględniano w prezentowanych wcześniej w Raporcie wykresach.

## JAK BADALIŚMY?

Badanie przeprowadzone zostało za pomocą systemu eGuard, który wyszukuje w sieci wypowiedzi dotyczące badanego tematu i przekazuje je do oceny przez badaczy. Badacze ocenili wydźwięk emocjonalny wypowiedzi, posortowali je tematycznie i przyporządkowali do odpowiednich kategorii. Tak przefiltrowane informacje zostały poddane analizie.

# PRZYKŁADOWE WYPOWIEDZI UŻYTKOWNIKÓW SERWISÓW PARENTINGOWYCH

Moja niunia ma 14 miesięcy, kranowy w życiu bym nie dała dziecku. A zmienić chcę, bo ponoć lepiej dawać dziecku mineralną, a nie źródlaną.

[http://f.kafeteria.pl/temat.php?id\\_p=3925301](http://f.kafeteria.pl/temat.php?id_p=3925301)

Ostatnio wyczytałam w jakiejś gazecie, że twarda woda może powodować kolki, więc najlepiej używać wody z niską zawartością wszystkich mikroelementów, jeżeli oczywiście dziecko jest karmione sztucznie.

[http://www.dobramama.pl/pokaz/64611/Dopajanie\\_niemowlaka/1/1](http://www.dobramama.pl/pokaz/64611/Dopajanie_niemowlaka/1/1)

Nie, nie można. W tym wieku dziecku powinno starczać mleko. Ale jak zdecydujesz się na wodę – to z kranu. Porządnie przefiltrowaną i gotowaną 3 razy. Wody, szczególnie polecane przez Instytut Matki i Dziecka, to zwykła propaganda. Szczególnie jeśli chodzi o Żywca – to najgorsza woda. Wszystkie wody mineralne zawierają bardzo dużo pierwiastków. Dzieci potem są nadpobudliwe.

<http://emaluszki.pl/forum/index.php?/topic/1957-przepajanie-jaka-woda>

Przegotowaną kranówkę. Mineralnej nie można gotować, a skład to kwestia sporna – wolę nie ryzykować.

[http://www.dobramama.pl/pokaz/211007/woda\\_dla\\_dziecka](http://www.dobramama.pl/pokaz/211007/woda_dla_dziecka)

Nie piszcie: „mojemu nie gotowałam i nic mu nie było”! Jednemu nie było, albo nie domyśliłaś się, że np. nocne marudzenie i wiercenie się w łóżeczku to efekt pobolewania brzuszka po nieprzegotowanej wodzie... A drugiemu od razu mocniej zaszkodzi. To są dzieciaczki – do jasnej choinki – żywe, małe, bezbronne istotki, które nie są wszystkie takie same i ufają nam, że przez lenistwo nie zrobimy im krzywdy!!! Po to wszędzie – w gazetach

dla mam, poradnikach, w TV, informują, że wodę mineralną należy dziecku przegotować.

[http://www.dobramama.pl/pokaz/211007/woda\\_dla\\_dziecka](http://www.dobramama.pl/pokaz/211007/woda_dla_dziecka)

No jasne. Może i Żywiec Zdrój jest przebadana przez IMiD, ale będę obstawać przy tym, co wiem od polskiego pediatry: do karmienia najlepsza jest normalna, przegotowana kranówka. Każda woda, czy to wysoko, czy nisko mineralizowana, może wyrządzić więcej szkody niż pożytku małemu człowiekowi. Nie narzucam swojego zdania. Każda mama robi, jak uważa za słuszną. Pozdrawiam ciepłutko.

[http://www.polkadot.pl/pl/forum/kacik\\_mam/jaka\\_woda\\_do\\_rozrabiania\\_mleka\\_dla\\_niemowlaka](http://www.polkadot.pl/pl/forum/kacik_mam/jaka_woda_do_rozrabiania_mleka_dla_niemowlaka)

NIE WOLNO gotować wody mineralnej! Ból brzucha gwarantowany. Ja też podaję normalną kranówkę. A co niby miałabym podawać? Te wszystkie specjalne wody to jeden wielki pic.

Idzie z tej samej linii, co zwykłe wody, tylko butelki zmieniają. No to teraz już zgłupiałam i nie wiem, co i jak podawać. Staraj się przygotować dziecko stopniowo do normalnego życia. Jeśli nie wygotowujesz każdej rzeczy, której dotyczy dziecko, łącznie z zabawkami, ścianami i podłogami, to byłoby dziwne gotować wodę.

[http://groups.google.com/group/pl.soc.dzieci/browse\\_thread/thread/b24f91949d0f0da/a78bf7e12cd55287](http://groups.google.com/group/pl.soc.dzieci/browse_thread/thread/b24f91949d0f0da/a78bf7e12cd55287)

Niektóre wody z atestami i polecane matkom i dzieciom mają rad i uran w większych ilościach, czasami nawet ponad normę. Tych informacji na etykietkach nie ma, więc jaką wodę wybrać???

<http://emaluszki.pl/forum/index.php?/topic/1957-przepajanie-jaka-woda>



Ja wodę mineralną gotowałam za każdym razem przez 10 min.

[http://abckarmienia.pl/questions/karmienie-butelka\\_bh/zasady-karmienia-butelka\\_dgi/czy-niemowle-moze-pic-wode-min\\_cjgfc.html](http://abckarmienia.pl/questions/karmienie-butelka_bh/zasady-karmienia-butelka_dgi/czy-niemowle-moze-pic-wode-min_cjgfc.html)

Ja mam dzisiaj taki problem: mój maluszek skończył wczoraj 2 tygodnie, a dzisiejszy dzień był dniem marudzenia. Ciągle słyszę: „musisz go dopoić, cycek to jedzenie, jak by nie było – mleko, daj mu wody... rumianku..” Oj, już sama nie wiem, co robić. Może głupie porównanie, ale uważam, że dobre – słyszałyście kiedykolwiek, żeby rolnik dopajał latem małe cielaki butelką wody? Albo szczeniaczki, kociaki? Jakoś nie umierają masowo z odwodnienia, a są tylko na mleku. A malutkie dziecko ma prawo marudzić (zwłaszcza w upał) i wcale nie musi to oznaczać pragnienia! Po prostu jest mu gorąco – tak jak nam! I jeszcze raz – cycek to nie „jedzenie”, to jedzenie i picie! Poczytajcie trochę w necie na ten temat. [http://f.kafeteria.pl/temat.php?id\\_p=3809172](http://f.kafeteria.pl/temat.php?id_p=3809172)

Ja jestem bardziej za sokami niż za tą zwykłą wodą, która nie ma żadnych witamin itp. <http://canpolbabies.com/pl/porady/porada/all/0/765>

Witam, moja Kinia też ma ten sam problem! Potrafi wypić w nocy nawet 1,5 l wody mineralnej (bo tylko ją pije)! Twierdzenie, że czysta woda wyjaśni problem, to „czysta” bujda! Nie wiem, co robić. Lekarz mi powiedział „jak sobie pani nauczyła – to tak ma”. Może i racja, ale jak nie dać dziecku picia, skoro ma pragnienie, tylko... niepokoi mnie ta ilość!!! W nocy zmieniam po 2 razy pamperska!! <http://dziecko.euocity.pl/glowna.php?v=Forum&nr=10061>

Ja szukam pomocy dla synka od 9 lat i nic. Jestem na skraju załamania, bo pije coraz więcej, najchętniej wodę mineralną. W nocy wstaje 4–6 razy i wypija ok. 2 l, a w dzień około 6 l. Żaden lekarz nie zna przyczyny i nie wie, jak nam pomóc. My próbowaliśmy wszystkiego, łącznie z pilnowaniem go prawie non stop. Niby ograniczyliśmy, ale okazało się, że będąc w WC albo myjąc zęby, pije wodę z kranu!!! To jest jak najgorsze uzależnienie. Nie zakręcę przecież wody w kranach. Zaczęło się właśnie od tego, że jako niemowlak budził się co godzinę i po podaniu paru łyków wody zasypiał. Dopiero gdy miał 2,5 roku, przesyłaliśmy trochę lepiej, bo wstawał ok. 4 razy. Miał badania i wykluczenie moczołki prostej oraz cukrzycy. Nie wiem już, do jakiego lekarza się udać i jak znaleźć przyczynę. Może Wy coś znalazłyście? <http://dziecko.euocity.pl/glowna.php?v=Forum&nr=10061>

Czy niemowlak może pić wodę zamiast mleka?? Niestety ja nie będę karmić piersią ani kupować zastępczego..

i tak się właśnie zastanawiam, czy dziecko może zamiast tego mieć wodę albo mleko krowie.

[http://www.dobramama.pl/pokaz/19974/woda\\_zamiast\\_mleka](http://www.dobramama.pl/pokaz/19974/woda_zamiast_mleka)

Ja daję przegotowaną z kranu... mineralna i tak wydaje mi się za zimna tak bezpośrednio, żeby dać. [http://f.kafeteria.pl/temat.php?id\\_p=4967189](http://f.kafeteria.pl/temat.php?id_p=4967189)

A dlaczego nie wolno gotować mineralnej? Wybuchnie? [http://f.kafeteria.pl/temat.php?id\\_p=4967189](http://f.kafeteria.pl/temat.php?id_p=4967189)

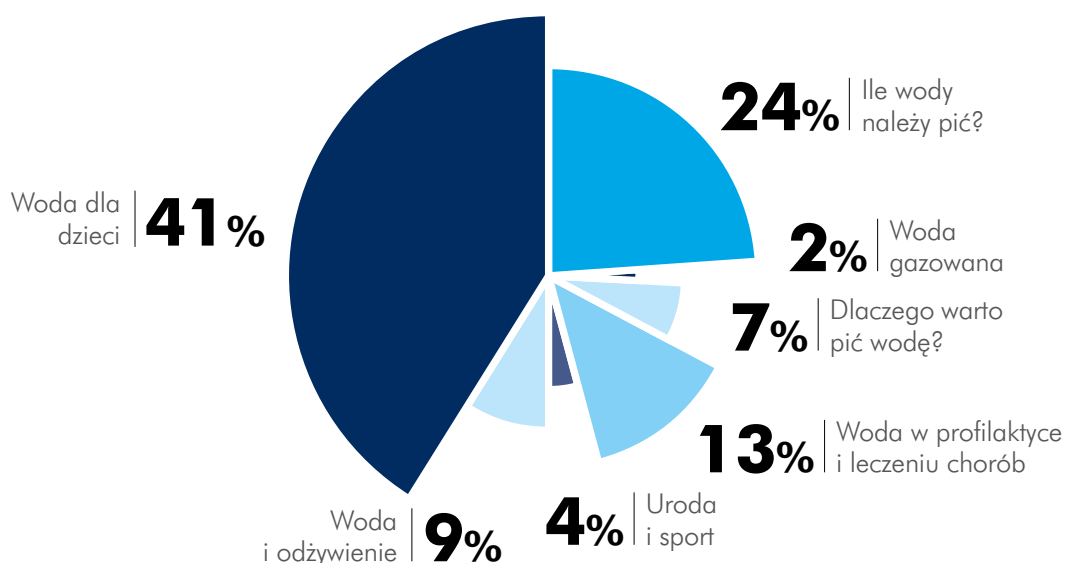
Witam, właśnie dzisiaj dowiedziałam się, że mój synek trzylatek „wodopijca”, który bardzo lubi wodę, pije nie taką jak potrzeba. Podobno dzieci powinny pić wodę mineralną, która zawiera 1000 ml/l składników, a on pije wodę źródlaną (Kropla Beskidu) i picie jej nie ma sensu. Mam pytanie: jakie wody dostępne na rynku posiadają 1000? Nie wiem, czy to, co napisałam, jest czytelne, ale sama nie wiem, co mam o tym myśleć... Kasia Koniecznie zabroń mu picia tej wody, którą do tej pory pije! Inaczej dziecko umrze! Szybko, nie ma czasu do stracenia!

[http://groups.google.com/group/pl.sci.medycyna/browse\\_thread/thread/b4bca17d90a5fcec/14cc0e29c82cb30d](http://groups.google.com/group/pl.sci.medycyna/browse_thread/thread/b4bca17d90a5fcec/14cc0e29c82cb30d)

# PODSUMOWANIE WYNIKÓW BADANIA

1. Internauci chętnie szukają informacji na temat wody. Co miesiąc poprzez wyszukiwarki zadawanych jest ok. **257 tys. różnych zapytań dotyczących wody pitnej.**
2. Opinie i dyskusje, z którymi zapoznają się internauci, poruszają **kwestie dotyczące rodzajów wody, właściwości zdrowotnych oraz zaleceń odnośnie do spożycia wody.**
3. Najczęściej występujące opinie zostały zgrupowane w ramach **75 stwierdzeń dotyczących wody.**
4. Najpopularniejszym tematem jest **woda przeznaczona dla niemowląt i dzieci.**
5. Najczęściej dyskusje na temat wody **prowadzą kobiety.**
6. Internauci wiedzą, że **woda jest ważna i warto sięgać po nią regularnie.**
7. W internecie pojawiają się **skrajne opinie dotyczące spożycia wody**, w tym właściwości poszczególnych rodzajów wód, zalecanego spożycia czy zastosowania wody w leczeniu i profilaktyce chorób.

## NAJCZĘŚCIEJ DYSKUTOWANE TEMATY

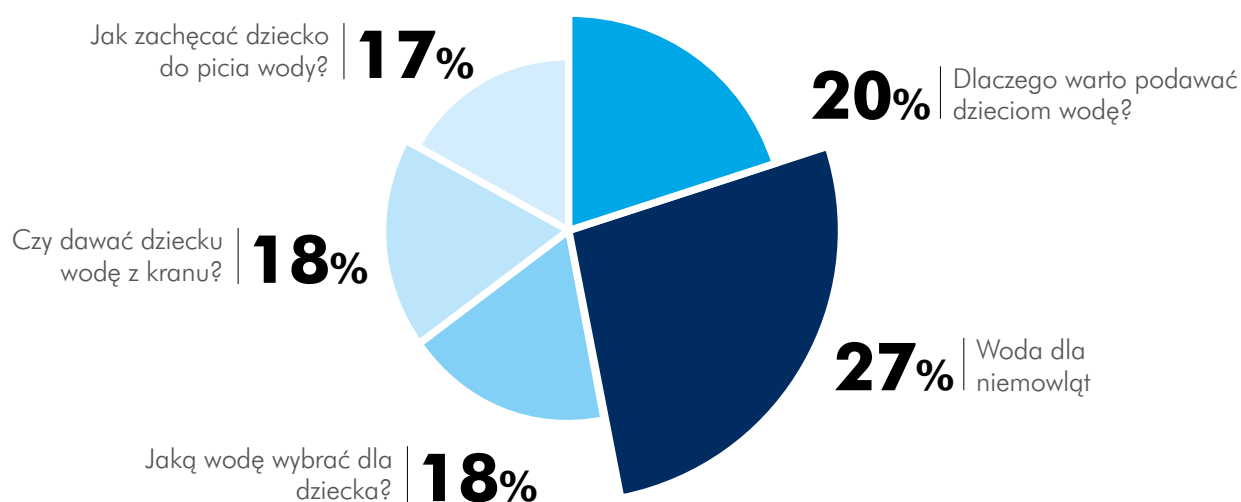


100% = 1570 wypowiedzi; dostępne na dzień 31.12.2011 r.

## ROZDZIAŁ 1

**WODA DLA DZIECI**

1. W internecie **pojawiają się skrajnie odmienne opinie na temat tych samych zagadnień**, co utrudnia dotarcie do prawdziwej, wartościowej informacji.
2. Opinie najczęściej dotyczą **roli czystej wody w diecie dzieci**.
3. **Matki wiedzą, że woda jest ważna** i warto ją podawać dzieciom.
4. Wątpliwości i dyskusje wywołują **opinie dotyczące rodzaju wody** odpowiedniej dla dzieci.
5. Dyskusje są szczególnie intensywne **w kontekście wody dla niemowląt**.
6. Matki często dyskutują na temat **sposobów zachęcenia dzieci do picia czystej wody**.
7. Częstoą rekomendacją jest **podawanie wody z dodatkami smakowymi**.

**WODA DLA DZIECI – NAJCZĘŚCIEJ DYSKUTOWANE TEMATY**

100% = 648 wypowiedzi; treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

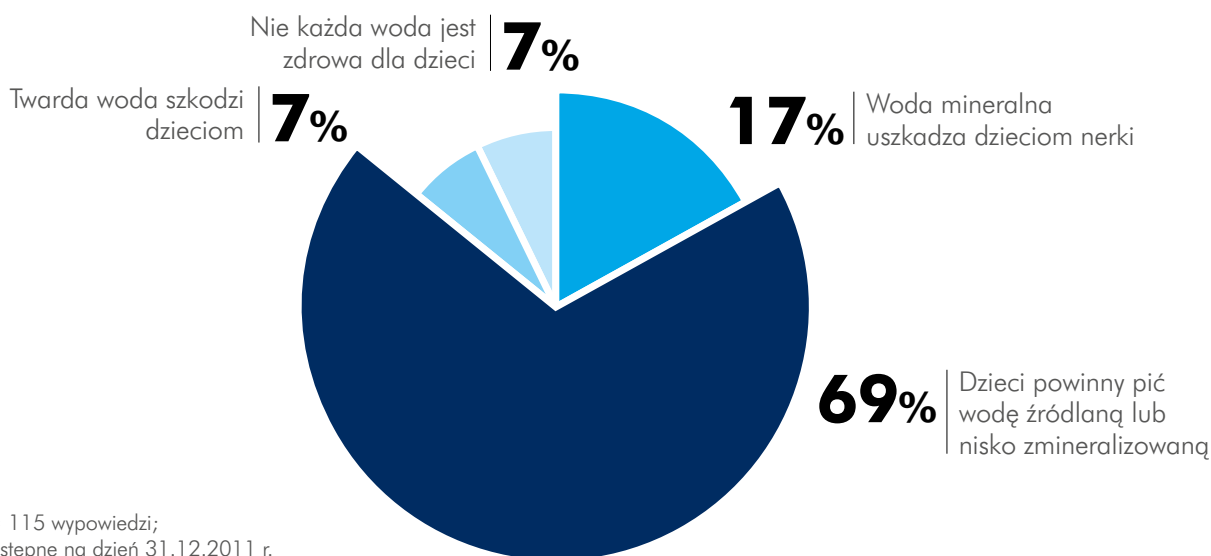


komentuje:  
 prof. dr hab. n. med. **Janusz Książyk**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Matki zdają sobie sprawę, że woda jest istotnym składnikiem w diecie dziecka, który pomaga kształtować pozytywne nawyki żywieniowe. Niemniej internauci mają szereg wątpliwości odnośnie do wyboru wody dla dziecka. Istnieje silne przekonanie, że najodpowiedniejszą wodą dla dzieci jest woda źródłana lub mineralna niskozmineralizowana. Przeświadczenie to jest wywołane dużą liczbą artykułów propagujących tę informację. Matki zdają sobie sprawę, że nie każda woda jest odpowiednia dla dzieci. Poszukują potwierdzenia lub zaprzeczenia tezy, że wodę przed podaniem należy przegotowywać. Zastanawiają się, czy przegotowana woda kranowa nie zaszkodzi dziecku. Matki zwracają uwagę na rekomendacje wydane dla wody butelkowej przez różne instytucje oraz posiadane przez nią atesty. Niemniej pojawiają się także opinie, że nie należy ufać rekomendacjom, gdyż są one „kupowane”, aby zwiększyć wiarygodność produktu w oczach konsumentów, choć w istocie wody te nie są gruntownie przebadane.

## JAKĄ WODĘ WYBRAĆ DLA DZIECKA?



100% = 115 wypowiedzi;  
 treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

**1) Powszechna opinia:**  
 Woda mineralna uszkadza dzieciom nerki

**Opinie internautów:**

Woda mineralna zawiera dużo sodu, magnezu i innych minerałów, co jest niezdrowe dla dzieci.

**Komentarz eksperta: mit**

Woda mineralna nie uszkadza dzieciom nerek, jeżeli jest to woda niskozmineralizowana. Zgodnie ze „Stanowiskiem Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń dotyczących spożycia wody i innych napojów przez niemowlęta, dzieci i młodzież” dla niemowląt i dzieci do 3. r.ż. optymalne są wody źródłane i mineralne niskozmineralizowane (do 500 mg/l składników mine-



ralnych), niskosodowe, niskosiarczanowe. Stosowanie wód wysokozmineralizowanych jest odpowiednie dla starszych dzieci i dorosłych, ale wtedy należy stosować odpowiednią dawkę wody i to nie w celu gaszenia pragnienia, a raczej ze wskazań lekarskich.

## 2) Powszechna opinia: Dzieci powinny pić wodę źródlaną lub mineralną niskozmineralizowaną

### Opinie internautów:

*Nie zawiera dużej ilości minerałów, które szkodzą dzieciom.*

### Komentarz eksperta: fakt

Tak. Jest to odpowiednia dla dzieci woda do picia, która powinna zastępować inne źródła wody, takie jak soki, kompoty i kolorowe płyny gazowane, które są absolutnie niedopuszczalne dla dzieci jako środki zaspokajające pragnienie. Soki i niskosłodzone kompoty można podawać dzieciom w niewielkich objętościach (w ilości nie większej niż 0,5 l szklanki dziennie).

## 3) Powszechna opinia: Twarda woda szkodzi dzieciom

### Opinie internautów:

*Twarda woda powoduje kolki. Zawiera zbyt dużo minerałów (zwłaszcza żelaza).*

### Komentarz eksperta: fakt

Twarda woda zawiera znaczne ilości jonów wapniowych i magnezowych, których stężenie zazwyczaj jest trudne do oceny. Określenie stopnia „szkodliwości” jest trudne i dlatego najlepiej nie ryzykować podawania takiej wody w dowolnych objętościach.

## 4) Powszechna opinia: Nie każda woda jest zdrowa dla dzieci

### Opinie internautów:

*Dzieci powinny pić wodę rekomendowaną przez Instytut Matki i Dziecka, Centrum Zdrowia Dziecka lub z atestem Państwowego Zakładu Higieny.*

### Komentarz eksperta: fakt

To prawda. Nie należy podawać małym dzieciom wody z kranu czy przydomowej studni oraz wody, która nie

jest oznakowana jako „niskozmineralizowana”.

## 5) Powszechna opinia: Nie trzeba przegotowywać wody źródlanej

### Opinie internautów:

*Jest ona wystarczająco czysta. Gotowanie pozbawia ją zdrowotnych właściwości.*

### Komentarz eksperta: fakt

To prawda. Wody źródlane z dobrego, pewnego źródła świeżo po otwarciu nie wymagają gotowania. Za pewne źródło uznajemy te wody, które są sprzedawane w jednostkowych opakowaniach z określeniem daty przydatności do spożycia (także po otwarciu). W przypadku najmłodszych niemowląt (do 6. m.ż.) każdą wodę warto przegotować.

## 6) Powszechna opinia: Nie warto kierować się pozytywną opinią instytucji, wybierając wodę dla dziecka

### Opinie internautów:

*Za opinię się płaci, a instytucje, które je przyznają, nie robią badań.*

### Komentarz eksperta: mit

Specjaliści z instytucji opiniujących produkty przeznaczone dla najmłodszych dzieci, w tym wodę (np. Instytut Matki i Dziecka czy Centrum Zdrowia Dziecka) wydają opinię o bezpieczeństwie ich stosowania u niemowląt i małych dzieci. W przypadku wody, ocena taka dotyczy zgodności składu opiniowanej wody z wymaganiami i zaleceniami właściwych urzędów czy organizacji (np. Ministerstwo Zdrowia, Polskie Towarzystwo Pediatryczne). Wymagania te dotyczą nie tylko składu ilościowo - jakościowego, także wartości zdrowotnej, w szczególności zawartości substancji niepożądanych (np. azotany czy azotyny) i składników, które powinny być limitowane w diecie (np. sól, fluorki czy siarczany). Pozytywnej opinii nie może otrzymać produkt, który nie spełnia określonych w przepisach prawa żywnościowego i rekomendacjach wymagań. Ocena jest przeprowadzana zgodnie ze ściśle określoną procedurą, na podstawie odpowiedniej dokumentacji i wyników badań wykonanych przez specjalizujące się w tym laboratoria, w szczególności laboratoria inspekcji sanitarno-epidemiologicznej. Pozytywna opinia odpowiedniej jednostki to rzetelna informacja dla rodziców poszukujących wody odpowiedniej dla niemowląt i dzieci.

## ROZDZIAŁ 2

# WODA DLA NIEMOWLĄT

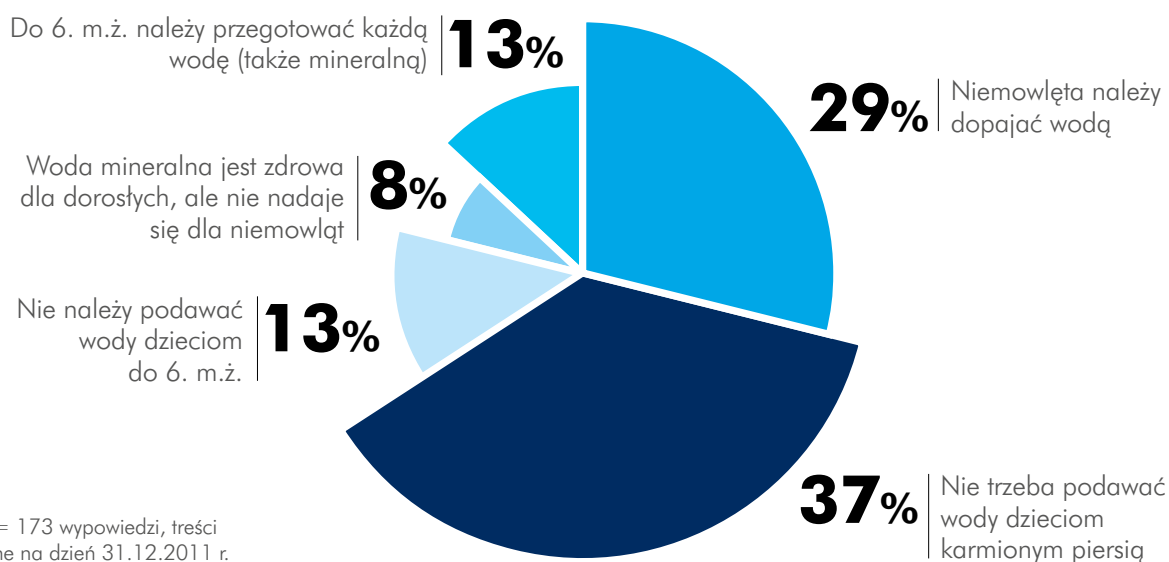


komentuje:  
prof. dr hab. n. med. **Janusz Książek**

### OPINIE INTERNAUTÓW

Stanowisko mówiące, że nie trzeba podawać wody dzieciom, które karmione są piersią, jest silnie propagowane przez autorów artykułów o tematyce dziecięcej dostępnych w sieci. Jest to związane z zaleceniami WHO, które mówią, że do 6. m.ż. niemowlęciu wystarcza wyłącznie karmienie piersią. Niemniej jednak widać wyraźne wątpliwości pojawiające się w kontekście dopajania niemowląt karmionych piersią. Duża część internautek twierdzi, iż dzieci powinny się dopajać (głównie wodą) i wyraża chęć do wprowadzenia tej praktyki w życie, nawet jeśli pediatra stwierdził, że w ich przypadku nie jest to konieczne. Teza, że nie należy podawać wody dzieciom do 6. m.ż. jest prezentowana z niezbyt dużą stanowczością. Pojawiają się opinie, że nie rekomenduje się tak małym dzieciom wody ze względu na nieprzystosowanie ich nerek do filtrowania wody. Pojawiają się także wątpliwości, jaka woda jest odpowiednia dla niemowląt i czy wodę dla tak małego dziecka należy przed podaniem przegotowywać. Rodzice zdają sobie sprawę, że nie wszystko, co służy dorosłym organizmom, jest zdrowe dla najmłodszych. Istnieje przekonanie, że woda mineralna zawierająca w swoim składzie dużą liczbę minerałów może stanowić zagrożenie dla zdrowia dziecka.

### WODA DLA NIEMOWLĄT



100% = 173 wypowiedzi, treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

### 1) Powszechna opinia: Nie trzeba podawać wody niemowlętom karmionym piersią

#### Opinie internautów:

Mleko składa się głównie z wody i w pełni zaspokaja pragnienie dziecka. Mleko z piersi zmienia swój skład w trakcie jednego karmienia, dlatego zaspokaja zarówno głód, jak i pragnienie maluszka.

#### Komentarz eksperta: **fakt**

To prawda. Zazwyczaj niemowlęta do 6. m.ż. karmione wyłącznie piersią na żądanie nie wymagają dodatkowego dopajania. Zazwyczaj, bo może się tak zdarzyć, że w upalne dni lub przy niedoborze pokarmu pojenie wodą może okazać się konieczne. Niezbędna jest wtedy porada lekarska.

### 2) Powszechna opinia: Niemowlęta należy dopajać wodą

#### Opinie internautów:

Należy podawać wodę dzieciom karmionym mlekiem modyfikowanym. Należy podawać wodę dzieciom karmionym mlekiem matki, gdy występują biegunki, kolki i infekcje.

#### Komentarz eksperta: **fakt**

Jeżeli jest potrzeba dopojenia niemowlęcia (zazwyczaj takiego, które nie jest karmione piersią), to odpowiednia do tego celu jest przede wszystkim woda. Herbatka, sok, kompot nie są odpowiednie. Sok (najlepiej przecierowy) może być podawany niemowlęciu od 6. m.ż., ale nie więcej niż 150 ml dziennie i nie w celu zaspokojenia pragnienia.

### 3) Powszechna opinia: Nie należy podawać wody dzieciom do 6 m.ż.

#### Opinie internautów:

Nerki dziecka słabo filtrują wodę.

#### Komentarz eksperta: **mit**

Tym niemowlętom do 6. m.ż., które są karmione wyłącznie piersią, zazwyczaj nie trzeba oferować dodatkowych płynów, także wody. Ale wtedy, gdy dziecko oddaje mało moczu, jest niespokojne, przebywa w gorącym otoczeniu, należy podać wodę do picia i skonsultować się z lekarzem.

### 4) Powszechna opinia: Woda mineralna jest zdrowa dla dorosłych, ale nie nadaje się dla niemowląt

#### Opinie internautów:

Niemowlakom absolutnie nie można podawać wody mineralnej bez konsultacji z lekarzem, ponieważ zawiera w dużych ilościach związki mineralne takie jak magnez, węgiel, sód itp. Dla niemowlaków najlepsza będzie woda źródłana, ponieważ nie zawiera tych wszystkich substancji mineralnych, które dla dorosłego człowieka są niezbędne, a dla niemowlaka mogą być szkodliwe.

#### Komentarz eksperta: **mit**

Woda mineralna niskozmineralizowana, tak samo jak źródłana, jest odpowiednia do picia dla wszystkich: dorosłych i dzieci. W przypadku niemowląt powinna to być woda niskosodowa i niskosiarczanowa. Najlepiej, aby miała pozytywną opinię odpowiedniej instytucji zajmującej się opiniowaniem produktów dla niemowląt.

### 5) Powszechna opinia: Do 6. m.ż. dziecka należy przegotowywać każdą wodę (także butelkowaną)

#### Opinie internautów:

Przez pierwsze pół roku życia wodę podajemy dziecku w formie przegotowanej, ze względu na bezpieczeństwo bakteriologiczne.

#### Komentarz eksperta: **fakt**

W przypadku najmłodszych niemowląt faktycznie każdą wodę warto przegotować przed podaniem. W przypadku starszych świeżo otwarta woda butelkowana zazwyczaj nie wymaga gotowania, jeżeli jest to woda z pewnego źródła (szczelnie zamknięte opakowanie z podaną datą przydatności do spożycia, wyprodukowana przez zaufaną firmę, odpowiednio przechowywana). Jeżeli butelka była otwarta wcześniej (zwłaszcza gdy nie była przechowywana w lodówce lub też gdy ktoś spożywał wodę prosto z butelki) lub też podajemy wodę z innego źródła, zawsze należy ją przegotować lub unikać jej podawania.

ROZDZIAŁ 3

# CZY PODAWAĆ DZIECKU WODĘ Z KRANU?

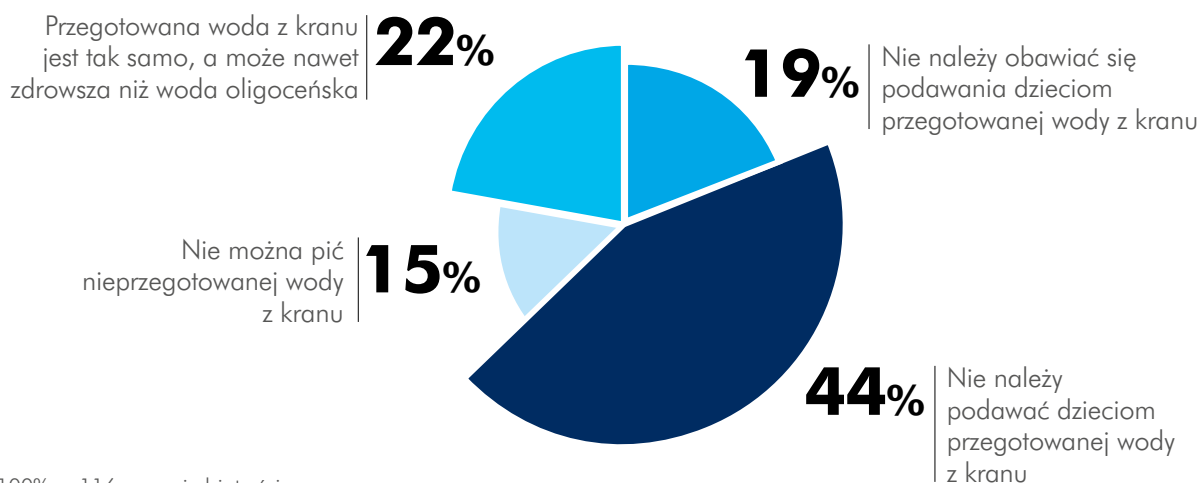


komentuje:  
prof. dr hab. n. med. **Janusz Książek**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Woda kranowa wzbudza liczne kontrowersje wśród mam, jak i autorów artykułów zamieszczanych w internecie. Duża część internautek obawia się podawania dzieciom wody z kranu, nawet po przegotowaniu, głównie ze względu na dwa czynniki. Po pierwsze obawiają się, że woda w ich domach nie została gruntownie przebadana i zawiera szkodliwe substancje, których nie pozbędą się, nawet gotując ją. Mają również obawy, że tak jak w przypadku wód mineralnych czy wody oligoceńskiej, zawiera ona zbyt dużo związków żelaza, które mogłyby uszkodzić nerki dziecka. Niemniej jednak istotna część opinii jest przychylna picciu wody kranowej ze względu na to, że jest ona regularnie badana, a po jej przegotowaniu uzyskujemy gwarancję, że nie wpłynie negatywnie na zdrowie. Rozwiązanie to jest postrzegane jako ekonomiczne, z tego powodu ma swoich zwolenników.

## CZY PODAWAĆ DZIECKU WODĘ Z KRANU?



100% = 116 wypowiedzi, treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

**1) Powszechna opinia:**  
Nie należy obawiać się podawania dzieciom przegotowanej wody z kranu

**Opinie internautów:**

*Normy sanitarno-chemiczne dla wód butelkowanych są podobne jak dla każdej innej wody przeznaczonej do spożycia, a więc również dla wody z kranu. Żadna z nich nie ma bakterii chorobotwórczych.*

**Komentarz eksperta: mit**

Woda z kranu jest wodą uzdatnioną do picia i w sensie formalnym można ją pić. Ale... wody butelkowane mają bardziej restrykcyjne wymagania odnośnie do obecności bakterii czy potencjalnie niebezpiecznych substancji takich jak bar, kadm, miedź, ołów czy azotyny. Produkty powstające w trakcie uzdatniania nie są zupełnie nieistotne dla zdrowia. Poza tym sieć wodociągowa nie zawsze jest najlepszej jakości, dlatego zwłaszcza w przypadku szczególnie wrażliwych grup (jak niemowlęta czy kobiety w ciąży), nie jest zalecana. Jeżeli nie mamy innej możliwości i podajemy wodę z kranu, zawsze powinniśmy upewnić się, jaki skład ma woda – np. oddając próbkę do badania w stacji sanitarno-epidemiologicznej lub sprawdzając u dostawcy wody pitnej (przedsiębiorstwo wodociągowe).

**2) Powszechna opinia:**  
Nie należy podawać dzieciom nawet przegotowanej wody z kranu

**Opinie internautów:**

*Jest to twarda woda, która sprzyja powstawaniu kamieni w nerkach, może więc uszkodzić dziecku nerki.*

**Komentarz eksperta: fakt**

Przegotowanie wody z kranu może ją pozbawić zanieczyszczeń bakteryjnych, ale nie pozbawi niezdrowych zanieczyszczeń chemicznych, których stężenie po odparowaniu może się tylko zwiększyć.

**3) Powszechna opinia:**  
Przegotowana woda z kranu jest tak samo, a może nawet zdrowsza niż woda oligoceńska

**Opinie internautów:**

*Jakość wody oligoceńskiej nie jest kontrolowana w takim stopniu, jak wody wodociągowej. Woda oligoceńska pozostawiona na dłużej niż 12 godzin w temperaturze pokojowej może stanowić zagrożenie dla zdrowia, ponieważ łatwo rozmnażają się w niej glony i bakterie.*

**Komentarz eksperta: mit**

Zbadana, pewna, wolna od zanieczyszczeń woda oligoceńska jest zdrowa, aczkolwiek należy przechowywać ją we właściwy sposób (najlepiej w lodówce) i przy przechowywaniu dłuższym niż 24 godz. przed wykorzystaniem warto ją przegotować. Warto także sprawdzić skład fizykochemiczny wody w instytucji, która odpowiada za administrowanie danym ujęciem wody oligoceńskiej (woda dla niemowląt i małych dzieci powinna być niskozmineralizowana, niskosodowa, niskosiarczaniowa, o zawartości fluorków nie przekraczającej 0,7 mg/l oraz niskiej zawartości azotanów i azotynów). Zarówno woda z kranu, jak i oligoceńska może zawierać wyższe stężenia tych substancji, a woda kranowa dodatkowo zawiera także produkty będące pochodną jej uzdatniania.

**4) Powszechna opinia:**  
Nie można podawać nieprzegotowanej wody z kranu

**Opinie internautów:**

*Z kranu płynie woda pochodząca z zanieczyszczonych rzek. Woda wodociągowa zawiera związki chemiczne będące pozostałością po jej dezynfekcji oraz zanieczyszczenia z rur.*

**Komentarz eksperta: fakt**

Wodę z kranu przeznaczoną do bezpośredniego spożycia lepiej przegotować, gdyż instalacja wodociągowa (zwłaszcza w starszych budynkach) nie zawsze jest najlepszej jakości. Dotyczy to w szczególności sytuacji, kiedy chcemy podać ją dziecku.



## ROZDZIAŁ 4

# DLACZEGO WARTO PODAWAĆ DZIECIOM WODĘ?

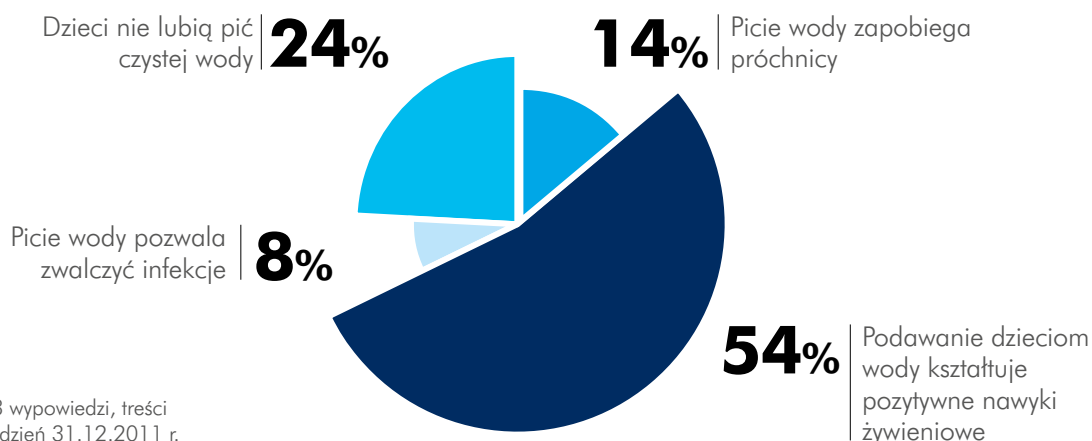


komentuje:  
prof. dr hab. n. med. **Halina Weker**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Matki mają dużą świadomość korzyści płynących z podawania dzieciom wody. Uważają, że przyczynia się to do kształtowania i utrwalania pozytywnych nawyków żywieniowych. O ile podawanie innych napojów budzi liczne wątpliwości ze strony mam, o tyle podawanie wody jawi się jako zdrowa praktyka. Problemem staje się natomiast kwestia niechęci dzieci do picia wyłącznie czystej wody. Mamy, pragnąc uchronić swoje dzieci przed próchnicą oraz innymi potencjalnie negatywnymi skutkami podawania soków oraz słodzonych napojów, pragną wbrew preferencjom dzieci nakłonić je do spożywania wody w czystej postaci. Internauci przekonują, że podawanie dzieciom wody jest inwestycją w ich przyszłość i dbaniem o ich zdrowie. Pojawiają się argumenty dotyczące pozytywnego wpływu wody na organizm, zwłaszcza podczas infekcji, biegunek oraz innych problemów zdrowotnych.

## DLACZEGO WARTO PODAWAĆ DZIECIOM WODĘ?



100% = 133 wypowiedzi, treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

## 1) Powszechna opinia: Picie wody pomaga zapobiegać próchnicy

### Opinie internautów:

Mleczaki mają cienką warstwę szkliwa, są wyjątkowo podatne na działanie bakterii. Nie należy zatem podawać dużej ilości słodkich napojów, soków czy herbatk.

### Komentarz eksperta: fakt

Próchnica zębów to proces patologiczny, polegający na odwapnieniu i proteolitycznym rozpadzie tkanek twardych zębów, powodujący ubytki. Zwiększona ekspozycja na kwasy organiczne wytwarzane podczas bakteryjnej fermentacji węglowodanów, zwłaszcza sacharozy, skutkuje rozwojem próchnicy. Jest ona wynikiem braku pielęgnacji i wczesnych infekcji jamy ustnej, a także błędów żywieniowych. Obecność w jamie ustnej węglowodanów, a zwłaszcza sacharozy, przez około 30 minut bez czyszczenia zębów zwiększa ryzyko powstawania próchnicy zębów.

Do podstawowych zasad jej zapobiegania zalicza się właściwą higienę jamy ustnej (stosowanie odpowiednich środków higienicznych/pasty z fluorem i technik szczotkowania zębów) oraz prawidłowe żywienie. Zaleca się zmniejszenie udziału w diecie dzieci słodkich produktów i posiłków, soków owocowych, napojów słodzonych i ograniczenie częstości ich spożywania między posiłkami. Na próchnicę narażone są zwłaszcza niemowlęta i dzieci karmione podczas snu butelką z mlekiem, dopajane sokami, słodkimi płynami, ssące smoczek z cukrem lub miodem, także dzieci spożywające dużo słodczy. Podawanie dzieciom wody do picia, dopajanie niemowląt wodą dobrej jakości, jest bezpiecznym rozwiązaniem. Należy pamiętać, aby chore dziecko po spożyciu leku w postaci syropu otrzymało do popicia czystą wodę.

## 2) Powszechna opinia: Podawanie dzieciom wody kształtuje pozytywne nawyki żywieniowe

### Opinie internautów:

Jeśli dziecko będzie pić za dużo słodkich napojów, może to zaburzyć jego apetyt i spowodować niechęć do płynów, które nie są słodzone, a woda najlepiej gasi pragnienie.

### Komentarz eksperta: fakt

Nawyki żywieniowe u dziecka kształtują się już od okresu wczesnego dzieciństwa. Dzieci są doskonałymi obserwatorami. Wzorem do naśladowania są przede wszystkim ich rodzice. Dotyczy to wszystkich obszarów, także żywienia. Prawidłowe żywienie zapewnia dziecku optymalny rozwój psychosomatyczny, obniża ryzyko wystąpienia infekcji i chorób

diętozależnych w dorosłości. Odpowiedni dobór żywności w diecie dzieci zapewnia jej właściwe zbilansowanie. Woda jest jednym z podstawowych makroskładników diety. Picie dobrej jakościowo wody zgodnie z zapotrzebowaniem zmniejsza spożycie różnych niekorzystnych pod względem składu płynów (tj. słodkich napojów, soków i nektarów z dodatkiem sacharozy, oranżad ze sztucznymi barwnikami czy konserwantami). W wielu badaniach udowodniono, że picie wody przez dzieci jest jednym z elementów profilaktyki otyłości i skutecznym postępowaniem w jej leczeniu.

## 3) Powszechna opinia: Picie wody pozwala zwalczyć infekcje

### Opinie internautów:

Nawodniony organizm znacznie lepiej radzi sobie z bakteriami i wirusami, a płyny w diecie pomagają rozrzedzić zalegającą wydzielinę. Należy podawać wodę, gdy dziecko gorączkuje, kaszle, wymiotuje lub cierpi na biegunkę.

### Komentarz eksperta: fakt

Chorobom infekcyjnym bardzo często towarzyszy gorączka, stąd zawsze zwiększone zapotrzebowanie na wodę. Należy pamiętać, że infekcje to nie tylko choroby układu oddechowego, ale także ostre choroby przewodu pokarmowego. W przypadku infekcji wirusowych przewodu pokarmowego, np. w ostrej biegunce infekcyjnej, w pierwszym etapie leczenia stosuje się nawadnianie. Zalecane są wtedy doustne płyny nawadniające, ale część dzieci ich nie toleruje i wybiera wodę do picia. Podaje się ją dzieciom w sposób ciągły, z małymi przerwami, małymi porcjami, np. łyżeczką.

## 4) Powszechna opinia: Dzieci nie lubią pić czystej wody

### Opinie internautów:

Dzieci krzywią się, gdy podaje się im wodę, odmawiają jej spożycia. Wolą słodkie napoje.

### Komentarz eksperta: mit

Podawanie dzieciom wody do picia jest ważne, ponieważ otrzymują one z reguły pożywienie o wyższej gęstości energetycznej i znacznej zawartości składników odżywczych – głównie białka, węglowodanów i składników mineralnych. Dieta o większej zawartości białka powoduje zwiększenie diurezy. Większa ilość błonnika w diecie wpływa na większe straty wody wydalanej ze stolcem. Przyzwyczajanie dzieci do picia wody należy rozpocząć już w okresie podawania żywności uzupełniającej (II półrocze życia dziecka). Preferencje żywieniowe i akceptacja nowej żywności, w tym nowych smaków u dzieci, rozwija się już w okresie niemowlęcym i zależy między innymi od częstości jej podawania.

ROZDZIAŁ 5

# JAK ZACHĘCIĆ DZIECI DO PICIA CZYSTEJ WODY?

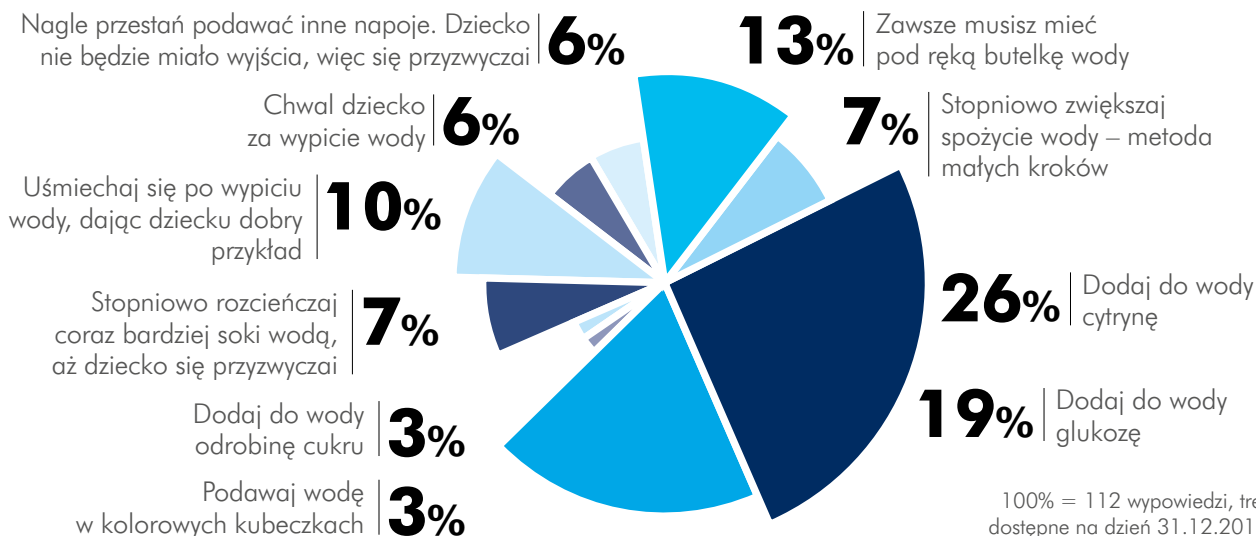


komentuje:  
prof. dr hab. n. med. **Halina Weker**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Pozytywny wpływ wody na organizm dziecka wydaje się mamom oczywisty, jednak wcielenie w życie praktyki podawania wody staje się nie lada wyzwaniem. Dlatego pojawia się szereg wątków dotyczących tematu: „jak zachęcić dziecko do picia wody?”. Można wyróżnić kilka sposobów radzenia sobie z tą kwestią sugerowanych przez internautki. Najczęściej polecane są takie sposoby, jak: rozcieńczanie soków wodą, wkrajanie cytryny lub owoców do wody, czy dodawanie glukozy, by zwiększyć walory smakowe napoju, po czym stopniowe odchodzenie od tej praktyki, aż do momentu, kiedy dziecko przyzwyczai się do smaku czystej wody. Niewielka część mam sugerowała natomiast, by całkowicie odstawić inne napoje i zacząć podawać jedynie wodę, nawet jeśli dziecko nie będzie chciało jej pić. Propagowana jest raczej metoda małych kroków. Dodatkowo warto zaznaczyć, że w artykułach sugerowane są również rozwiązania zawierające w sobie elementy trików psychologicznych, na przykład: podawanie wody w kolorowych kubkach, uśmiechanie się po wypiciu wody, chwalenie dziecka oraz noszenie przy sobie butelki, po to, by dziecko utrwaliło sobie schemat picia wody jako dobrej zabawy i zdrowej praktyki.

## JAK ZACHĘCIĆ DZIECI DO PICIA CZYSTEJ WODY?



### 1) Powszechna opinia: Warto mieć zawsze pod ręką butelkę wody

#### Komentarz eksperta: **fakt**

Zanim małe dziecko zaakceptuje nowy smak, potrzebne są wielokrotne próby podania (niekiedy 10–12 razy) danego produktu czy posiłku. Dziecko musi zaznajomić się z jego smakiem. Na preferencje żywieniowe dziecka wpływa proces uczenia się i doświadczenie związane ze spożywaniem żywności. Dlatego podawanie dziecku wody do picia często, małymi porcjami jest warunkiem akceptacji tego produktu w żywieniu. Dzieci w wieku szkolnym i młodzież powinny mieć zawsze wodę w zasięgu wzroku. W fizjologii nawodnienia należy pamiętać o tym, że pragnienie nie jest dobrym miernikiem nawodnienia. Należy pić niewielkie porcje wody nawet wtedy, gdy nie odczuwamy pragnienia. Odwodnienie pogarsza sprawność fizyczną, intelektualną, nastrój, a także stopniowo zdolności poznawcze.

### 2) Powszechna opinia: Stopniowo zwiększaj spożycie wody – metoda małych kroków

#### Komentarz eksperta: **fakt**

Zapotrzebowanie na wodę u człowieka zależy od wieku, warunków klimatycznych, aktywności fizycznej, ogólnego stanu zdrowia, w tym czynności nerek. W 2010 roku Europejska Agencja ds. Bezpieczeństwa Żywności wydała zalecenia odnośnie do ilości płynów w całodziennej diecie. Dla dzieci w pierwszej dekadzie życia podaż płynów powinna wynosić od 1300 ml (dzieci w wieku 2–3 lata) do 1600 ml (dzieci w wieku 4–8 lat). Podane ilości wody uwzględniają wodę zawartą w pokarmach stałych, której ilość oszacowano na 20% dziennego zapotrzebowania. Stąd ilość płynów podawanych w ciągu dnia dziecku powinna być równa 4–6 szklankom. Wśród zalecanych płynów limitować należy ilość soków, ograniczać podaż słodkich napojów, a nie wody. Wprowadzanie zwyczaju picia dobrej jakości wody, często, małymi porcjami jest optymalnym postępowaniem zgodnym z modelem bezpiecznego żywienia dzieci od najmłodszych lat.

### 3) Powszechna opinia: Wkrajaj do wody cytrynę

#### Komentarz eksperta: **fakt**

U człowieka wrodzona jest akceptacja smaku słodkiego. Smak słodki potraw/napojów jest smakiem konkurencyjnym dla smaku słonego, kwaśnego czy gorzkiego. Smak wody jest obojętny. Dziecko należy przyzwyczajać do potraw/napojów o innych cechach organoleptycznych niż smak słodki poprzez wielokrotne powtórzenia ich spożycia. Dzieci karmione piersią szybciej akceptują dietę stołu rodzinnego, ponieważ wcześniej miały z nią kontakt poprzez mleko matki. Dodatek do wody soku z cytryny niektórym dzieciom pomaga spożywać większe ilości płynów. Wzbogaca także wartość odżywczą napoju (np. wit. C). Ale nie należy dziecka przyzwyczajać do potraw i napojów zdecydowanie słonych (nadmiar sodu – nadciśnienie tętnicze), czy nadmiernie kwaśnych (nadmiar kwasów organicznych – fermentacja kwasowa – próchnica zębów). Dodatek soku z owoców cytrusowych nie jest wskazany u dzieci z alergią na te owoce.

### 4) Powszechna opinia: Dodaj do wody glukozę

#### Komentarz eksperta: **mit**

Rekomendacje odnośnie dopajania zdrowych niemowląt i dzieci wodą z dodatkiem glukozy nie istnieją.

### 5) Powszechna opinia: Podawaj wodę w kolorowych kubeczkach

#### Komentarz eksperta: **fakt**

Każda metoda, która zachęca dziecko do prawidłowych zachowań żywieniowych jest korzystna. Kolorowy kubeczek (koniecznie z atestem dopuszczającym ten produkt do kontaktu z żywnością), w którym podajemy dziecku wodę, może go zainteresować i zwiększyć chęć do jej wypicia. Małe dziecko nabywa umiejętności zbierania pokarmu z łyżeczki pomiędzy 7. a 12. m.ż. W pierwszych dwóch latach życia nabywa samodzielności podczas jedzenia – początkowo chwytania jedzenia palcami, potem posługiwania się łyżeczką, a nawet widelcem, także picia z kubeczka. Dzieci chcą być niezależne, chętniej jedzą, kiedy mogą eksperymentować, w tym ćwiczyć umiejętności samodzielnego jedzenia/picia. Z uwagi na bezpieczeństwo nie wolno pozostawiać małego dziecka podczas jedzenia/picia bez nadzoru osób dorosłych.

## 6) Powszechna opinia: Dodaj do wody odrobinę cukru

### Komentarz eksperta: **mit**

Rekomendacje odnośnie do dopajania zdrowych niemowląt i dzieci wodą z dodatkiem glukozy nie istnieją. Podobnie nie ma uzasadnienia dostarczania wody cukrem. Ilość sacharozy w żywieniu dzieci należy ograniczać z uwagi na jej niską wartość odżywczą. Sacharoza jest dwucukrem dostarczającym tylko energię. Nadmiar sacharozy w diecie dzieci jest jednym z czynników ryzyka nadwagi i otyłości. Picie czystej wody zapobiega nadmiernym przyrostom masy ciała. Udowodniono, że dzieci i młodzież, które piły wodę, a zredukowały spożycie słodkich napojów, w tym z dodatkiem cukru, unikały nadmiaru energii w diecie. Zwiększenie spożycia wody w porównaniu ze słodkimi napojami przez dzieci wiąże się wręcz ze zmniejszonymi przyrostami tłuszczowej masy ciała. Dlatego w wielu przedszkolach i szkołach wprowadzono za zgodą rodziców i dzieci programy mające na celu modyfikację zaleceń dotyczących spożywania słodkich napojów gazowanych jako profilaktykę otyłości.

## 7) Powszechna opinia: Stopniowo rozcieńczaj coraz bardziej soki wodą, aż dziecko się przyzwyczai

### Komentarz eksperta: **fakt**

Smak słodki jest preferowany przez dzieci. Cukier ma wpływ na gęstość energetyczną spożywanego pożywienia. Wysokie spożycie cukru może ujemnie wpływać na jakość diety. Jeśli udział cukru w diecie się zwiększa, to zawartość niektórych ważnych składników odżywczych ulega obniżeniu. Dzieci spożywające małe i średnie ilości cukru spożywają więcej białka, witaminy E, PP, wapnia, żelaza i cynku oraz błonnika pokarmowego. Dzieci te jedzą więcej produktów zbożowych, warzyw i przetworów mlecznych. Soki mogą być znaczącym źródłem cukrów w diecie. Spożywanie przez dzieci nadmiernych ilości soków jest związane z otyłością. Aktualne badania z udziałem dzieci wskazują, że spożycie cukru jest wyższe w porównaniu z zaleceniami. Dlatego rozcieńczanie soków wodą o odpowiedniej jakości jest dobrym pomysłem, bo przekłada się na określone korzyści zdrowotne.

## 8) Powszechna opinia: Uśmiechaj się po wypiciu wody, dawaj dobry przykład dziecku

### Komentarz eksperta: **fakt**

Uśmiech jest reakcją specyficzną społeczną i służy między innymi do podtrzymywania bliskości w relacji matka – dziecko, pozytywnie wzmacnia interakcje, jest jedną z form demonstrowania relacji przywiązaniowych dziecka do matki/rodziców. Dziecko w wieku poniemowlęcym ma silną potrzebę naśladowania czynności dorosłych. Zadowolenie na twarzy mamy po wypiciu wody już małe dziecko potrafi skojarzyć pozytywnie z czynnością picia. Matka swoim zachowaniem daje dobry przykład dziecku, co w procesie wychowawczym jest priorytetowe.

## 9) Powszechna opinia: Chwal dziecko za wypicie wody

### Komentarz eksperta: **fakt**

Chwalenie dziecka jest formą nagrody. Dziecko należy zachęcać do pozytywnych zachowań, w tym żywieniowych. Picie dobrej jakości wody jest jedną z podstawowych zasad prawidłowego żywienia. Dziecko należy zachęcać do jedzenia, nigdy nie zmuszać do niego. Rodzice powinni decydować o doborze produktów w diecie, czyli o tym, co dziecko będzie jadło i piło, dziecko powinno decydować o tym, ile zje i ile wypije. Takie postępowanie nie zaburzy wrodzonych mechanizmów związanych z samoregulacją spożycia.

## 10) Powszechna opinia: Nagle przestań podawać inne napoje – dziecko nie będzie miało wyjścia, więc się przyzwyczai

### Komentarz eksperta: **mit**

Dziecka nie wolno zmuszać do jedzenia czy picia. Należy szanować jego indywidualność, ale ustalać jasne i zrozumiałe zasady, których trzeba konsekwentnie przestrzegać. Rodzice niemowląt muszą nauczyć się rozpoznawać potrzeby dziecka, wyrażane za pomocą płaczu i innych sygnałów oraz reagować na nie. Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym powinni swoim zachowaniem dawać dobry przykład – nie oszukiwać, nie obiecywać, nie przymuszać do jedzenia czy picia.



## ROZDZIAŁ 6

# ILE WODY NALEŻY PIĆ?



komentuje:  
dr n. med. **Agnieszka Jarosz**

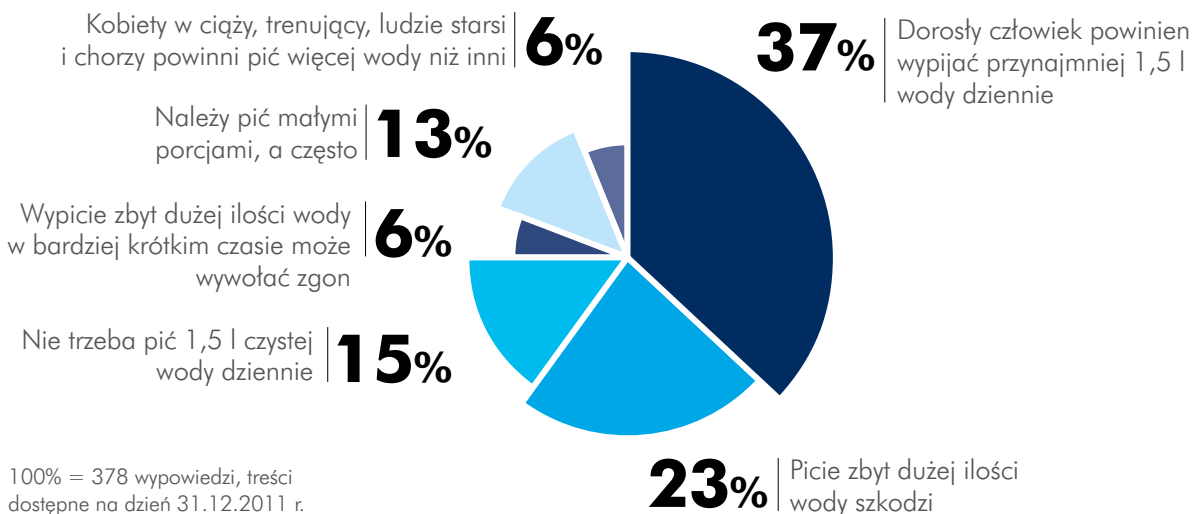


komentuje:  
dr inż. **Katarzyna Okręglicka**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Temat spożycia odpowiedniej ilości wody jest często poruszany w sieci. Istnieje silne przekonanie, że dorosły człowiek powinien pić przynajmniej 1,5 l wody dziennie. Internauci często chwalą się, że piją więcej niż 1,5 l wody, uznając to za przejaw większej dbałości o siebie i swoje zdrowie. Niemniej jednak w sieci pojawiła się seria artykułów sugerujących, jakoby picie zalecanych ilości wody wiązało się nie tylko z pozytywnymi skutkami. Pojawiła się również informacja o zgonie zawodniczki konkursu polegającego na wypiciu jak największej ilości wody w jak najkrótszym czasie. Zaowocowała ona licznymi komentarzami na temat potencjalnych skutków prze-wodnienia. Wydaje się, że internauci nie zdawali sobie sprawy, że jest możliwość wypicia zbyt dużej ilości płynów. Dlatego też zaleca się picie wody małymi porcjami, za to często. W opiniach internautów pojawiają się opinie, że zapotrzebowanie na wodę może być większe niż standardowe zalecenia, gdy jest gorąco, w przypadku kobiet w ciąży oraz przy intensywnym wysiłku fizycznym. Część internautów uważa, że nie ma potrzeby ani uzasadnienia do picia 1,5 l wody, ponieważ organizm można nawadniać różnego rodzaju płynami oraz że dużą część płynów dostarcza nam pożywienie, w szczególności owoce i warzywa.

## ILE WODY NALEŻY PIĆ?



**1) Powszechna opinia:**  
Dorosły człowiek powinien wypijać przynajmniej 1,5 litra wody dziennie

**Opinie internautów:**

Człowiek traci wodę, wydalając, pocąc się, a nawet oddychając, trzeba te straty równoważyć, gdyż organizm nie magazynuje wody; przy utracie 20% płynów organizmu może nastąpić zgon.

**Komentarz eksperta: fakt**

Tak, zgodnie z najnowszymi zaleceniami Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności EFSA, dorosły człowiek w zależności od płci powinien wypijać 2–2,5 l wody dziennie, z czego 20% pochodzi z pokarmów stałych, tak więc do wypicia pozostaje ok 1,5–2 l. Gdy zwiększa się temperatura, stan fizjologiczny, jesteśmy bardziej aktywni fizycznie, zapotrzebowanie na wodę również ulega zwiększeniu.

Normy na wodę opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia są nieco wyższe i w przypadku osoby dorosłej wynoszą 2,7–3,7 l w zależności od płci. Jest to tzw. wystarczające spożycie, które uwzględnia jednostki wykazujące zarówno niższe, jak i wyższe indywidualne zapotrzebowanie.

**2) Powszechna opinia:**  
Picie zbyt dużej ilości wody szkodzi

**Opinie internautów:**

Wypicie zbyt dużej ilości wody powoduje zaburzenia snu, uszkadza nerki, powoduje spadek odporności, wywołuje

hiponatremię (niedobór sodu we krwi). W konsekwencji może prowadzić nawet do śmierci.

**Komentarz eksperta: fakt/mit**

Woda jest najbezpieczniejszym płynem, dlatego nie został ustalony górny limit jej spożycia, w przeciwieństwie do wszystkich innych płynów. Co więc oznacza zbyt duża ilość wody? Dla zdrowego człowieka zwiększona podaż płynów nie stanowi zagrożenia, a w przypadku kamicy nerkowej jest wręcz wskazana (3–3,5 l/dobę). Natomiast osoby z niewydolnością nerek lub układu krążenia w zakresie spożycia wszystkich płynów (nie tylko wody) muszą stosować się do zaleceń lekarza. Dotyczy to także innych jednostek chorobowych, gdzie taka kontrola spożycia jest niezbędna, np. zaburzenia psychicznego zwanego polidypsją.

**3) Powszechna opinia:**  
Wypicie zbyt dużej ilości wody w bardzo krótkim czasie może wywołać zgon

**Opinie internautów:**

W ciągu godziny nerki są w stanie przefiltrować do litra wody. Jeśli wypije się na przykład 5 l wody, to nie pozostanie bez szkody dla organizmu. Może prowadzić do obrzęku mózgu i zgonu.

**Komentarz eksperta: fakt**

Nerki są w stanie przefiltrować ok. 1 l płynów na godzinę, jeżeli wypilibyśmy np. 5 l płynów w tym czasie, mogłoby to skutkować niewydolnością nerek i zagrożeniem życia i zdrowia. Każdy płyn może zaburzyć pracę układu krążenia, gdy jest wypity w bardzo dużych ilościach w bardzo krótkim czasie, ponieważ zaburza równowagę wodno-elektrolitową.

Dochodzi do przekroczenia możliwości usuwania przez nerki nadmiernej ilości wody i buforowania zaburzeń w stężeniu jonów w organizmie, co może być bezpośrednią przyczyną zgonu. Szczególnie wrażliwe na zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej są dzieci, kobiety w ciąży i osoby z chorobami układu krążenia czy nerek.

#### 4) Powszechna opinia: Wypijanie 2 l wody dziennie to za dużo dla naszego organizmu

##### **Opinie internautów:**

*Nie trzeba wcale pić 1,5–2 litry wody, bo woda jest we wszystkim, co zjadamy.*

##### **Komentarz eksperta: mit**

Taka ilość w przypadku osób dorosłych nie jest ilością zbyt dużą, a optymalną. Ludzki organizm wydala wodę w postaci moczu (ok. 1500 ml), poprzez skórę (ok. 900 ml), oddychanie (ok. 400 ml) i w kale (ok. 100 ml) oraz w formie łez. Utrata ta musi być bezwzględnie uzupełniona przez spożycie odpowiedniej ilości wody w dobowej diecie.

Instytut Żywności i Żywienia opracował normy zalecanego spożycia wody, w których uwzględniono zarówno wodę pochodząca z napojów, jak i produktów spożywczych. Zgodnie z tymi normami osoby dorosłe powinny spożywać 3,7 l (mężczyźni) i 2,7 l (kobiety) wody dziennie. Średnio z pokarmów jesteśmy w stanie dostarczyć naszym organizmom od 700 do 1000 ml wody (przy diecie bogatej w warzywa i owoce), zatem pozostałą ilość powinniśmy uzupełniać, spożywając płyny, najlepiej wodę.

#### 5) Powszechna opinia: Nie trzeba pić 1,5 l czystej wody dziennie

##### **Opinie internautów:**

*To mogą być różne płyny. Nie chodzi o to, by pić samą wodę. Tylko alkohol jest bezwartościowy dla organizmu.*

##### **Komentarz eksperta: mit**

Minimalna ilość płynów powinna stanowić 1,5 l na dobę. Nie musi być to tylko woda, niemniej jednak jest ona najbardziej wskazanym płynem (nie dostarcza kalorii i jest świetnym rozpuszczalnikiem nie wchodzącym w interakcje z pożywieniem czy lekami). Warto także sięgać po naturalne soki (1 porcja na dobę) czy owocowe i zielone herbaty (najlepiej bez ich dosładzania). Nie musimy też odmawiać sobie kawy, ale warto pić ją z umiarem i także najlepiej bez cukru, zaś jeśli z mlekiem, to chudym.

#### 6) Powszechna opinia: Należy pić małymi porcjami, ale często

##### **Opinie internautów:**

*Gdy pijemy po trochu, wówczas nasz organizm najlepiej wykorzystuje płyn.*

##### **Komentarz eksperta: fakt**

Picie często a mało – małymi łykami – jest wskazane ze względu na odpowiednie nawodnienie. Organizm nie musi wtedy „zrzucić” nadmiaru wody, a dokładnie ją zagospodarować.

#### 7) Powszechna opinia: Kobiety w ciąży, karmiące piersią, osoby uprawiające sport, ludzie starsi i chorzy powinni pić więcej wody niż inni

##### **Opinie internautów:**

*Zapotrzebowanie na wodę to kwestia indywidualna. Należy dostosować ilość spożywanej wody do wieku, wagi ciała, płci, stanu fizycznego a także warunków atmosferycznych (więcej podczas upałów).*

##### **Komentarz eksperta: fakt**

Kobiety w ciąży powinny zwiększyć spożycie wody w zależności od trymestru do ok. 2,5–3 l. Jest to spowodowane zwiększoną objętością krwi krążącej, wymianą składników odżywczych między mamą a dzieckiem, produkcją płynu owodniowego, w którym rozwija się dziecko, jak również zwiększonym ryzykiem wystąpienia zakażeń dróg moczowych oraz zwiększonym ryzykiem powstawania kamieni w nerkach w tym okresie.

Osoby starsze powinny szczególną uwagę poświęcić pić, ponieważ ze względu na wiek ich zmysł odczuwania pragnienia funkcjonuje znacznie słabiej. Poza tym wiele osób starszych nieślusnie ogranicza spożycie płynów, obawiając się dyskomfortu związanego z częstymi wizytami w toalecie. W przypadku starszych nie tyle zwiększa się więc zapotrzebowanie, co generalnie istnieje problem ze spożyciem płynów w ilości niezbędnej dla zdrowego funkcjonowania organizmu.

Osoby chore (gorączkujące) powinny również wyjątkowo dbać o prawidłowe nawodnienie, aby móc skutecznie schładzać organizm w gorączce oraz zapewnić mu optymalne środowisko do obrony przed infekcją.

Osoby trenujące z racji intensywności wysiłków fizycznych powinny zwiększyć spożycie wody odpowiednio dla czasu trwania treningu, a gdy jest to trening intensywny, wytrzymałościowy lub odbywa się w wysokiej temperaturze otoczenia – napojami uzupełniającymi straty mikroelementów, szczególnie sodu.

## ROZDZIAŁ 7

# WODA I ODŻYWIANIE



komentuje:  
dr n. med. **Agnieszka Jarosz**

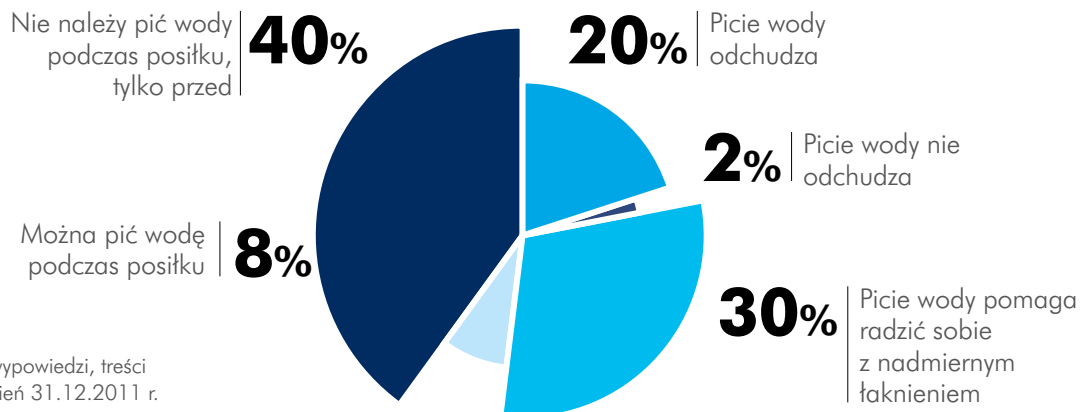


komentuje:  
dr inż. **Katarzyna Okręglicka**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Wśród internautów istnieje silne przekonanie, że picie wody pomaga w zachowaniu dobrej sylwetki. Zaleca się spożywanie wody przy odchudzaniu, ponieważ pomaga poradzić sobie z nadmiernym łaknieniem i spalaniem zbędnych kalorii, pozytywnie wpływa na przemianę materii i oczyszcza organizm. Zdaniem internautów niweluje też poczucie głodu, wypełniając żołądek. Wątpliwości internautów krążą wokół kwestii spożywania wody podczas posiłku. Duża część użytkowników twierdzi, że nie należy pić wody do posiłku, ponieważ rozcieńcza soki żołądkowe i zaburza trawienie. Natomiast wypicie szklanki wody przed posiłkiem jawi się jako praktyka pomagająca zachować piękną sylwetkę. Internauci nie są natomiast zgodni co do rekomendowanego odstępu czasu, jaki należałoby zachować od momentu spożycia wody do posiłku. Niewielka część opinii przeczyła twierdzeniu, że picie wody odchudza, jednak w większości internauci są przekonani o jej pozytywnym wpływie na wygląd ciała.

## WODA I ODŻYWIENIE



100% = 144 wypowiedzi, treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

### 1) Powszechna opinia: Picie wody nie odchudza

#### Opinie internautów:

To stary trik dietetyków – zawsze polecają wypić przed posiłkiem dużą szklankę wody; Wypicie wody rzeczywiście zmniejsza apetyt, jednak sama w sobie nie ma ona magicznych właściwości odchudzających; picie wody nie poprawia metabolizmu.

#### Komentarz eksperta: mit

Woda nie dostarcza kalorii, jest więc najlepszym płynem zapewniającym równowagę wodną organizmu w terapii odchudzającej. Wypełniając żołądek, pomaga hamować uczucie głodu, ale to nie jedyny pozytywny skutek w walce ze zbędnymi kilogramami. Wiele badań wskazuje na korzystny wpływ spożycia wody w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Wypijanie wody prowadzi do: zmniejszenia spożycia energii całkowitej i zwiększenia stopnia utleniania tłuszczu w porównaniu z innymi napojami. Zwiększenie spożycia wody przez dzieci wiąże się ze zmniejszonymi przyrostami tłuszczowej masy ciała i zwiększoną utratą tłuszczowej masy ciała u dorosłych. Przejście z płynów słodzonych na wodę może w szybkim czasie przyczynić się do spadku masy ciała nawet o kilka kilogramów.

### 2) Powszechna opinia: Picie wody pomaga radzić sobie z nadmiernym łaknieniem

#### Opinie internautów:

Uczucie głodu można zmniejszyć, wypijając szklankę wody 15 minut przed każdym posiłkiem; należy pić wodę 10 minut przed jedzeniem; należy pić szklankę wody 30 minut przed jedzeniem i 2 godziny po jedzeniu.

#### Komentarz eksperta: fakt

Kiedy czujemy głód, wypicie kilku łyków wody pomaga nam go zmniejszyć, lecz nie jest to trwały efekt.

### 3) Powszechna opinia: Można pić wodę podczas posiłku

#### Opinie internautów:

To nieprawda, że picie wody rozcieńcza kwasy żołądkowe, poprzez co zaburza procesy trawienne; nie prowadzi do powstawania gazów, wzdęć i zaparć; należy pić wtedy, kiedy czuje się taką potrzebę, także podczas posiłku.

#### Komentarz eksperta: fakt

Każdy płyn możemy pić w czasie posiłku, wodę też. Istnieje wówczas mniejsza siła działania różnych soków czy enzymów pokarmowych biorących udział w trawieniu pokarmu, ale i tak zostaną one strawione. Woda z przewodu pokarmowego jest wchłaniana bardzo szybko, dlatego jej efekt „rozcieńczający” jest krótkotrwały. Wypijanie wody przed posiłkiem często powoduje, że podczas posiłku zjedamy mniej. Niektórym osobom popijanie posiłku umożliwia skuteczne rozdrabnianie i przetykanie pokarmu.

Warto wiedzieć, że utlenianie tłuszczu w organizmie jest obniżone po spożyciu żywności przez poposiłkowy wzrost insuliny. Wybór napojów w połączeniu z posiłkiem może mieć duży wpływ na czas obniżonego utleniania tłuszczu. Picie wody z posiłkiem może przywrócić poziom insuliny we krwi i stopień utleniania tłuszczów do przedposiłkowych wartości około 2 godziny wcześniej niż w przypadku wypicia z tym samym posiłkiem kalorycznego napoju.

Wykazano, że spożycie 500–600 kcal z węglowodanów może obniżyć spalanie tłuszczu na 6 godzin po posiłku. Niekaloryczne „dietetyczne” (light i zero) napoje nie mogą przywrócić poposiłkowego utleniania tłuszczu jak woda, ponieważ słodki smak może stymulować insulinę niezależnie od spożycia energii.



## ROZDZIAŁ 8

# WODA A URODA I SPORT



komentuje:  
dr n. med. **Agnieszka Jarosz**

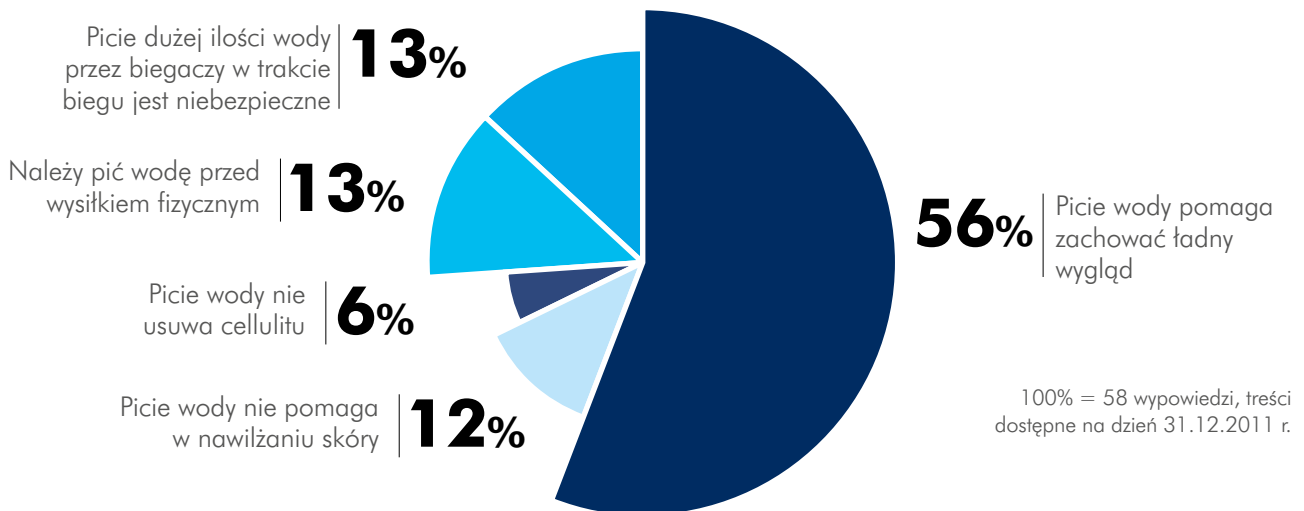


komentuje:  
dr inż. **Katarzyna Okręglicka**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Zdecydowana większość internautów twierdzi, że picie wody pomaga w zachowaniu ładnego wyglądu, zwalczaniu cellulitu i pozbywaniu się zbędnych kilogramów oraz poprawia nawilżenie skóry. Znacznie mniejsza część wypowiedzi podważa pozytywny wpływ picia wody na nawilżenie skóry, sugerując, że picie wody nie nawilża zewnętrznego naskórka i jedyną skuteczną metodą jest stosowanie kremów nawilżających. Również nieznaczna liczba wypowiedzi mówi o tym, że picie wody co prawda poprawia metabolizm, ale nie sprawi, że cellulit zniknie, bowiem cellulit związany jest z zatrzymywaniem wody tuż pod skórą, w powierzchniowej warstwie tkanki tłuszczowej. Wśród internautów istnieje przeświadczenie, że przed wysiłkiem fizycznym należy spożywać sporą ilość wody, aby zapobiec odwodnieniu oraz umożliwić pocenie się, a tym samym wydalenie z organizmu wraz z potem szkodliwych substancji. Natomiast picie wody podczas bardzo intensywnego biegu oceniane jest jako niebezpieczne i grożące nagłym przewodnieniem.

## WODA A URODA I SPORT



### 1) Powszechna opinia: Picie wody pomaga zachować ładny wygląd

#### Opinie internautów:

Odwodnienie prowadzi do powstawania cellulitu; niewielkie niedobory wody w organizmie mogą utrudniać odchudzanie i zwiększać stężenie toksyn w organizmie; niedobór wody prowadzi do powstawania zylaków.

#### Komentarz eksperta: fakt

Woda nawadnia nasz organizm, tym samym nawadnia każdą komórkę, dając blask i elastyczność skórze. Odpowiednia podaż wody usprawnia także mikrokrążenie w skórze, co sprawia, że komórki tej tkanki są lepiej odżywione i dotlenione.

### 2) Powszechna opinia: Picie wody nie pomaga w nawilżaniu skóry

#### Opinie internautów:

Jeśli chcesz mieć promienną skórę, stosuj kremy nawilżające; skuteczne jest tylko nawilżanie z zewnątrz.

#### Komentarz eksperta: mit

Woda nawadnia cały nasz organizm – każdą komórkę, dając blask i elastyczność skórze.

### 3) Powszechna opinia: Picie wody nie usuwa cellulitu

#### Opinie internautów:

Cellulit związany jest z zatrzymywaniem wody tuż pod skórą, w powierzchniowej warstwie tkanki tłuszczowej, picie odpowiedniej ilości wody poprawia ukrwienie oraz metabolizm ciała, jednak nie sprawi, że cokolwiek zniknie.

#### Komentarz eksperta: fakt

Woda nie jest antidotum na cellulit, ale jest bardzo pomocna w jego zmniejszeniu – nie zwiększa masy tłuszczowej i odpowiednio nawadnia.

### 4) Powszechna opinia: Należy pić wodę przed wysiłkiem fizycznym i w jego trakcie

#### Opinie internautów:

Woda umożliwia pocenie się i wydalanie szkodliwych substancji.

#### Komentarz eksperta: fakt

Wodę należy pić w ciągu całego dnia małymi porcjami, aby uzupełniać ją w tempie podobnym do jej utraty. O odpowiednie nawodnienie trzeba szczególnie dbać zarówno przed, jak i w trakcie (jeśli ćwiczymy dłużej niż

pół godziny) oraz po wysiłku fizycznym, gdyż podczas ćwiczeń pełni ona szczególną rolę – chroni organizm przed przegrzaniem oraz transportuje składniki odżywcze będące paliwem dla mięśni. Odwodnienie jest najczęstszą przyczyną spadku wydajności i wytrzymałości podczas ćwiczeń fizycznych. Utrata płynów w ilości 5% masy ciała ogranicza wydajność pracy o 30%. W kilku badaniach wykazano, że utrzymanie prawidłowego nawodnienia przed i podczas wykonywania wysiłku fizycznego jest skutecznym sposobem poprawy jego efektywności w różnych warunkach. Każde 1% odwodnienie organizmu przyspiesza pracę serca o 5 uderzeń. Utrata wody podczas ćwiczeń powoduje zmniejszenie objętości osocza i przepływu krwi przez mięśnie, co prowadzi do narastania zmęczenia mięśni, układu nerwowego, spadku przewodnictwa nerwowego.

Żeby określić ilość potrzebnych płynów, można zastosować pewien trik. W tym celu należy się zważyć przed i po treningu. Jeśli po treningu ważymy mniej niż przed, to powstała różnica (można ewentualnie odliczyć od niej spożyte w międzyczasie płyny) stanowi ilość płynów, którą organizm wydała podczas uprawiania sportu. Najlepsza recepta na nawodnienie? Wypić szklankę wody 10–15 minut przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz pić w regularnych odstępach czasu około 150–350 ml co 15–20 minut.

## 5) Powszechna opinia: Picie dużej ilości wody przez biegaczy w trakcie biegu jest niebezpieczne

### Opinie internautów:

*Picie wody w trakcie biegu może prowadzić do przewodnienia.*

### Komentarz eksperta: fakt/mit

Sportowcy mają zupełnie inne wymagania odnośnie do diety i napojów. Zazwyczaj stosuje się u nich tzw. płyny izotoniczne.

Gdy wykonujemy ćwiczenia o niskiej intensywności, trwające do godziny (gimnastyka ogólnorozwojowa, marsz na bieżni, rower stacjonarny), wystarczy nam woda nisko- lub średniozmineralizowana. W trakcie bardzo intensywnych ćwiczeń trwających do godziny (np. interwały) warto sięgnąć już po napoje izotoniczne. W przypadku intensywnych ćwiczeń trwających ponad godzinę zaleca się spożycie około 30–60 g węglowodanów na godzinę oraz zwiększenie ilości wypijanego płynu.

## ROZDZIAŁ 9

# WODA A ZDROWIE



komentuje:  
dr n. med. **Agnieszka Jarosz**

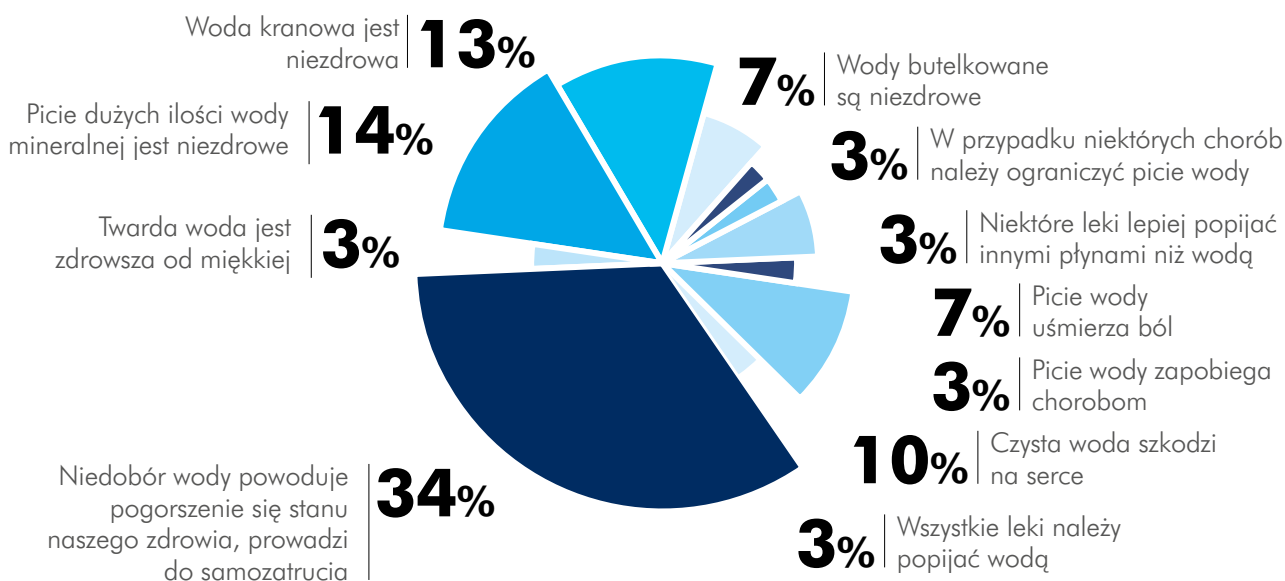


komentuje:  
dr inż. **Katarzyna Okręglicka**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Istnieje wiele rozmaitych przekonań, niejednokrotnie skrajnych, odnoszących się do wpływu wody na zdrowie, jej roli w profilaktyce oraz leczeniu chorób. Istotna większość internautów uważa, że niedobór wody może prowadzić do znaczącego pogorszenia się naszego stanu zdrowia czy wręcz skutkować samozatruciem organizmu. Jest to związane z przeświadczeniem, że picie wody pomaga oczyszczać organizm, który bez jej pomocy nie byłby w stanie sprawnie funkcjonować. Pojawiają się również opinie, że picie wody zapobiega chorobom serca oraz że ma właściwości uśmierzające ból, dlatego też zaleca się picie wody zwłaszcza w przypadku migren. Nie ma zgodności wśród użytkowników internetu co do tego, jaka woda służy zdrowiu. Z jednej strony pojawiają się głosy, że nie należy pić wody butelkowej, z drugiej – że lepiej nie pić kranowej, bo zawiera niebezpieczne związki chemiczne. W internecie spotkać się można z tezą, że picie czystej wody szkodzi na serce, oraz że jeśli pić wodę, to tylko twardą. Pojawiają się także wypowiedzi przekonujące, że nie wszystkie leki można popijać wodą lub że w przypadku niektórych chorób (zwłaszcza nerek) należy ograniczyć spożycie wody.

## WODA A ZDROWIE



100% = 58 wypowiedzi, treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

**1) Powszechna opinia:**  
Istnieją choroby, w których należy kontrolować spożycie wody i innych płynów

**Opinie internautów:**

Niewydolność układu krążenia lub nerek wymaga ograniczenia spożycia płynów; nadmierna ilość wody w organizmie przyczynia się do powstawania obrzęków, co powoduje przeciążenie układu krążenia i w konsekwencji jego niewydolność.

**Komentarz eksperta: fakt**

Ograniczenie i/lub ścisła kontrola płynów (wszystkich, nie tylko wody) są konieczne w niektórych jednostkach chorobowych, takich jak przewlekła niewydolność serca (ograniczenie w podaży płynów do 1,5–2l dobowo), wodobrzusze (ograniczenie w spożyciu płynów zgodnie z indywidualnym zaleceniem lekarza). Ograniczenia w spożyciu płynów jest konieczne także u pacjentów dializowanych, u których są one najbardziej restrykcyjne – konieczne jest zapisywanie wypitych płynów oraz spożywanych produktów i potraw zawierających znaczną ilość wody.

**2) Powszechna opinia:**  
Woda źródłana jest odpowiednia do picia na co dzień dla każdego niezależnie od wieku i stanu zdrowia

**Opinie internautów:**

Wody źródlane są dobre nawet dla niemowląt, więc są bezpieczne dla każdego.

**Komentarz eksperta: fakt**

W związku z tym, że woda źródłana musi spełniać wysokie standardy dotyczące jej czystości mikrobiologicznej, zawartości toksycznych metali oraz minerałów (nie zawiera w znacznej ilości składników, które przez wiele osób muszą być ograniczane w diecie, jak chlorki, jodki czy sól), jest wolna od większości zanieczyszczeń nieorganicznych i organicznych, w tym pestycydów, często wykrywanych w zwykłej kranowej wodzie pitnej, może być spożywana na co dzień przez każdego niezależnie od wieku, płci, stanu zdrowia, a także doskonale nadaje się do przygotowywania napojów i posiłków. Wody źródlane zalecane są także kobietom ciężarnym i dzieciom (rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego i Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego).

### 3) Powszechna opinia: Leki najlepiej popijać wodą

#### Opinie internautów:

*Woda jest neutralna i obojętna, nie wchodzi w reakcje z lekami.*

#### Komentarz eksperta: fakt

Woda jest najlepszym napojem do popijania większości leków, jest neutralna, nie wchodzi w interakcje z substancjami leku oraz ułatwia ich rozpuszczenie i wchłanianie, a odpowiednie nawodnienie w czasie ich przyjmowania gwarantuje prawidłowe usuwanie z organizmu ich metabolitów. Przyjmowanie odpowiedniej ilości wody jest niezbędne w przypadku przyjmowania leków o działaniu wykrztusnym. Niektóre leki wymagają innych rozpuszczalników, np. cyklosporyna w zawieszynie. Są wyskoscjonalistyczne leki, np. stosowane przy przeszczepach u dzieci, w specjalnej zawieszynie, które należy popijać kakao. Zawsze warto czytać ulotki dołączane do lekarstw, ale większość leków należy popijać wodą, zwłaszcza że niektóre napoje mogą wchodzić wręcz w niebezpieczne interakcje z lekami (np. sok grejpfrutowy).

### 4) Powszechna opinia: Picie wody uśmierza ból

#### Opinie internautów:

*Picie wody nie tylko łagodzi ból głowy, który najczęściej spowodowany jest nieodpowiednim uwodnieniem tkanki mózgowej; zapobiega bólom stawów i mięśni, gdyż stają się bardziej elastyczne – zmniejsza się ich napięcie, a co za tym idzie – ból.*

#### Komentarz eksperta: mit

Niedostateczne nawodnienie organizmu z pewnością może powodować dyskomfort i negatywnie wpływa na organizm, zwłaszcza gdy niedobór wody jest wysoki. Picie wody samo w sobie nie działa jednak jak lek przeciwbólowy. Istnieją badania, które potwierdzają, że odwodnienie może powodować ból głowy. Picie wody może więc działać profilaktycznie, ale nie złagodzi objawów bólowych spowodowanych innymi czynnikami niż odwodnienie.

### 5) Powszechna opinia: Picie wody zapobiega chorobom serca

#### Opinie internautów:

*Badania przeprowadzone na uniwersytecie w Kalifornii z udziałem kobiet i mężczyzn wykazały, że osoby, które w ciągu dnia spożywają około 2 l wody, rzadziej chorują na serce.*

#### Komentarz eksperta: fakt

Zastąpienie wodą napojów słodzonych sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, a tym samym zmniejsza ryzyko występowania chorób metabolicznych, takich jak np. hipertrójglicerydemia, które przyczyniają się do rozwoju chorób układu krążenia.

### 6) Powszechna opinia: Czysta woda szkodzi na serce

#### Opinie internautów:

*Podczas picia samej wody musi ją przepompować serce, co je męczy; warto pić wodę z jakimś dodatkiem (cukier, sól, sok), wtedy traktowana jest przez organizm jako pożywienie, a więc coś, co trzeba przetrawić, w związku z czym pozostaje w organizmie dłużej.*

#### Komentarz eksperta: mit

Nie jest to prawda. Odpowiednie nawodnienie sprawia, że serce nie musi pracować tak ciężko, aby pompować krew, a tlen i składniki odżywcze mogą być transportowane skuteczniej do wszystkich komórek.

### 7) Powszechna opinia: Niedobór wody powoduje pogorszenie się stanu naszego zdrowia. Prowadzi do samozatrucia

#### Opinie internautów:

*Prowadzi do artretyzmu reumatycznego; powoduje zakłócenia krążenia krwi, migreny, podwyższenie ciśnienia krwi, a w konsekwencji przyczynia się do zawału serca, a także powoduje dysfunkcję nerek, demencję, astmy i alergie, zaparcia; powoduje brzydki zapach z ust, brzydki zapach potu, suchość skóry, zmarszczki, zawroty głowy, zwiotczenie ciała.*

#### Komentarz eksperta: fakt

Długotrwałe odwodnienie prowadzi do wycieńczenia, senności, osłabienia odporności organizmu, utraty świadomości, uszkodzenia organów wewnętrznych, a następnie śmierci. Niedobór płynów jest szczególnie niebezpieczny dla układu nerwowego, ponieważ już 10% odwodnienie sprawia, że 50% sygnałów nerwowych w ciele nie dociera do miejsca docelowego.



## 8) Powszechna opinia: Twarda woda jest zdrowsza od miękkiej

### Opinie internautów:

Zawiera więcej minerałów; Finowie pijący wyłącznie miękką wodę polodowcową młodo umierali na serce.

### Komentarz eksperta: fakt

Zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami ze względów zdrowotnych twardość wody przeznaczonej do stałego spożycia wyrażona węglanem wapnia nie powinna być niższa niż 60 mg. Istnieją badania potwierdzające korzystne działanie twardej wody w zapobieganiu chorobom układu krążenia ze względu na znaczną zawartość jonów wapnia i magnezu, które wykazują silne właściwości kardioprotekcyjne.

## 9) Powszechna opinia: Picie dużych ilości wody mineralnej jest niezdrowe

### Opinie internautów:

Picie dużych ilości wody mineralnej nie jest obojętne dla zdrowia, gdyż w ten sposób dostarcza się do organizmu duże ilości mikroelementów, których organizm wcale nie potrzebuje. W efekcie może to zaburzyć gospodarkę mineralną organizmu.

### Komentarz eksperta: fakt/mit

W nadmiarze wszystko może być niekorzystne. Bardzo dużo zależy od rodzaju wody, ale też od indywidualnych potrzeb organizmu. Picie wody mineralnej może być niewskazane np. w przypadku, gdy osoba z nadciśnieniem, tzw. sodowrażliwa spożywa wodę z dużą zawartością sodu, a osoba z kamicą nerkową z dużą zawartością wapnia, a ten jest głównym składnikiem tych kamieni. Wody o wysokiej zawartości składników mineralnych najczęściej zawierają większą zawartość składników, które nie dla wszystkich będą obojętne dla zdrowia.

Niektóre wody mają podaną informację na opakowaniu, że nie powinny być spożywane w ilości większej niż 1,5 l dziennie. Nie każda woda jest odpowiednia dla każdego, więc jeśli mamy wątpliwości, to najlepiej skonsultować to z lekarzem lub specjalistą ds. żywienia. Niezależnie od stanu zdrowia czy wieku odpowiednie dla każdego do picia na co dzień będą wody niskozmineralizowane, mineralne i źródlane.

## 10) Powszechna opinia: Woda kranowa jest niezdrowa

### Opinie internautów:

Woda z kranu nie jest zdrowa – bez względu na to, ile czasu będziemy ją gotować; bardzo często uzdatnia się ją za pomocą środków chemicznych, a obecne w miejskich wodociągach zanieczyszczenia w połączeniu z chlorem mogą powodować alergie przewodu pokarmowego i układu oddechowego

### Komentarz eksperta: mit

Woda kranowa dostarczana wodociągami nie jest niezdrowa – z założenia powinna być bezpieczna. Dzięki wielu inwestycjom, jakie zostały przeprowadzone w stacjach uzdatniania wody, nawet te wody wodociągowe czerpane z ujęć powierzchniowych poprawiły swoją jakość. Niestety często stan rur jest odpowiedzialny za zanieczyszczenie wody. Faktem jest też, że woda wodociągowa zawiera pochodne uzdatniania, gdyż musi być chlorowana lub ozonowana, aby zapobiec jej wtórnemu skażeniu w sieci, a limity niektórych substancji potencjalnie niekorzystnych dla zdrowia nie są dla niej określone lub są dopuszczalnie wyższe niż dla wód butelkowanych.

## 11) Powszechna opinia: Wody w butelkach są niezdrowe

### Opinie internautów:

Napoje przechowywane w butelkach PET wzbogacają się o związki chemiczne zaburzające prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych komórek, w butelkach jest bisfenol niebezpieczny dla zdrowia dzieci.

### Komentarz eksperta: mit

Materiał PET jest bardzo szeroko rozpowszechniony i używany w przemyśle rozlewniczym od dziesięcioleci. Został uznany przez wszystkie narodowe agencje bezpieczeństwa żywności. Został również oceniony przez Międzynarodowy Instytut na rzecz Zdrowego Życia (ILSI). Instytut potwierdził, że ogólne badania toksyczności i genotoksyczności na opakowaniach PET wskazują, że ten materiał jest bezpieczny dla zdrowia. Tworzywo PET nie zawiera bisfenolu A.

Kilka lat temu pojawiły się badania przeprowadzone na Uniwersytecie Goethego we Frankfurcie wskazujące, że przenikanie opakowań typu PET znacząco przyczynia się do mierzonej aktywności endrogennej dostępnych w Niemczech wód butelkowanych. Jednakże prezentowane wyniki są niewystarczające, żeby potwierdzić wpływ opakowania, ponieważ żadne związki chemiczne nie zostały zidentyfikowane ani zmierzone w próbkach. Ponadto podobna aktywność estrogenowa jest czasami

obserwowana w tej samej wodzie, niezależnie od tego, czy opakowana jest w PET, czy w butelkę szklaną. W świetle braku wykrywalności i analizy ilościowej substancji chemicznych powodujących zaburzenia hormonalne albo substancji endrogennych, zaobserwowana w badaniach aktywność endrogenna nie może być bezpośrednio przypisana opakowaniom typu PET. Ponadto poziom aktywności estrogennej wykryty w toku badań, gdyby był potwierdzony, to liczony mógłby być w nanogramach (jeden milion grama na litr). Taka aktywność będąca wynikiem konsumpcji testowanych wód wyniosłaby mniej niż jedną tysięczną wszystkich estrogenów produkowanych endogennie w ciele i około jedną milionową dopuszczalnego przez Unię Europejską limitu.

## 12) Powszechna opinia: Wody w butelkach niczym nie różnią się od wody w kranie

### Opinie internautów:

*40% wód w butelkach to woda kranowa, wody w kranie są nawet lepsze niż butelkowane, bo mają więcej składników mineralnych, są częściej badane.*

### Komentarz eksperta: mit

Wody w butelce i wody wodociągowe różnią się przede wszystkim „surowcem” wykorzystywanym do produkcji. Zgodnie z ideą wody butelkowanej producenci robią wszystko, aby zachować i przekazać do konsumenta jej naturalną czystość. W przypadku wody wodociągowej często trzeba przeprowadzić mnóstwo procesów, aby woda w ogóle nadawała się do spożycia.

Zgodnie z przepisami obowiązującymi w Polsce woda w butelce musi być wodą naturalnego pochodzenia, czerpaną ze źródeł podziemnych i pierwotnie czystą, czyli nie może ona podlegać uzdatnianiu, które zmieniłoby jej naturalne właściwości fizykochemiczne czy mikrobiologiczne. Woda udostępniana systemem wodociągów może pochodzić z różnych źródeł, także powierzchniowych (np. rzek). Musi być uzdatniana (chlorowana lub ozonowana), aby zapobiec jej wtórnemu skażeniu w sieci wodociągowej, która niestety w wielu miejscach pozostawia wiele do życzenia i staje się przyczyną zanieczyszczenia wody. Pod względem mikrobiologicznym czy obecności potencjalnie niekorzystnych substancji wody butelkowane podlegają bardziej restrykcyjnym przepisom. Obecność niektórych substancji w wodzie wodociągowej nie jest w ogóle monitorowana, a w przypadku innych dopuszczalne limity dla wody kranowej są wyższe.

Sama zawartość składników mineralnych nie jest elementem decydującym o wartości wody. Skład wody w wodociągach jest różny w zależności od miasta. Woda w butelce zawsze ma stały skład, podany na etykiecie.

Ten mit najprawdopodobniej jest efektem sytuacji, która jest spotykana w USA, gdzie przepisy dopuszczają sprzedaż w butelkach tzw. wody procesowanej, czyli krótko mówiąc oczyszczonej wody kranowej. W Polsce jest to niedopuszczalne.

## 13) Powszechna opinia: Picie wody może doprowadzić do obrzęku mózgu, a nawet śmierci

### Komentarz eksperta: mit

Spożycie wody niesie ze sobą niezaprzeczone korzyści, a woda jest najbezpieczniejszym, najbardziej neutralnym płynem, dlatego też nie został ustalony górny limit jej spożycia. Oczywiście wypijanie nadmiernych ilości płynów w odniesieniu do zapotrzebowania organizmu nie jest dla nas korzystne, zgodnie ze znanym wszystkim powiedzeniem, że „w nadmiarze nawet lekarstwo stanie się trucizną”, wszystko zależy od dawki. Skutki nadmiernego spożycia płynów zdarzają się bardzo rzadko, gdyż w zdrowym organizmie nadmiar wody jest usuwany i w ten sposób utrzymywany jest prawidłowy bilans wodny. Groźne może okazać się jednorazowe spożycie dużej ilości płynów, tzn. takiej, która znacznie przekracza maksymalne wydalanie wody przez nerki wynoszące 600–1200 ml na godzinę. To tak, jakby jednorazowo wypić tyle, ile potrzebujemy przez blisko całą dzień.

Picie wody samo w sobie nie spowoduje obrzęku mózgu i śmierci, ale picie nadmiernych ilości płynów niskosodowych w połączeniu ze znaczną utratą sodu np. z potem, może być niebezpieczne. Jest to stan zwany zatruciem wodnym (znany również jako przewodnienie lub hiponatremia). Wynika on z nieprawidłowej równowagi elektrolitów w organizmie. Gdy nadmiar płynu powoduje nierównowagę pomiędzy ilością wody i elektrolitów w organizmie, komórki zaczynają pęcznieć. Zagrożenie zdrowia i życia może wtedy wynikać z obrzęku komórek w mózgu, co prowadzi do wzrostu ciśnienia śródczaszkowego. Wzrost ciśnienia pogarsza przepływ krwi w mózgu, co może prowadzić do dysfunkcji ośrodkowego układu nerwowego lub drgawek i śpiączki, a w drastycznych przypadkach nawet do śmierci.

Zazwyczaj zatrucie spowodowane jest wypiciem zbyt dużej ilości wody w bardzo krótkim czasie. Jest to szczególnie niebezpieczne dla uczestników konkursów, w których wymagane jest od zawodników, by wypili jak najszybciej więcej wody niż pozostali uczestnicy (bez oddawania moczu). Na świecie zanotowano przypadki śmiertelne w przypadku tego typu zawodów.

Istnieją też pewne czynniki medyczne, fizyczne i dotyczące stylu życia, które wiążą się z wyższym ryzykiem wystąpienia hiponatremii. Czynniki te obejmują:

- Choroby nerek, zespół nieadekwatnego wydzielenia wazopresyny (SIADH) i niewydolność serca. Każda z tych chorób zaburza zdolność organizmu do wydalania wody.

- Zmiany hormonalne. Pewne zmiany w nadnerczach lub tarczycy mogą spowodować niskie stężenia sodu, co przy nadmiernym spożyciu wody grozi hiponatremią.
- Gwałtowne wymioty lub biegunkę. Utrata znacznej ilości płynów i elektrolitów może narazić chorego na niebezpieczeństwo hiponatremii, dlatego w trudniejszych przypadkach zalecane jest uzupełnianie płynów specjalnymi preparatami zawierającymi elektrolity.
- Leki i narkotyki. Diuretyki tiazydowe i niektóre leki przeciwbólowe oraz leki przeciwdepresyjne mogą powodować częstsze oddawanie moczu lub pocenie się i zwiększać ryzyko hiponatremii. Ecstasy również zwiększa ryzyko przewodnienia.

W każdym z tych przypadków dozwoloną ilość wypijanych płynów należy skonsultować z lekarzem.

Na większe ryzyko hiponatremii są także narażone osoby rywalizujące w sportach wytrzymałościowych oraz pracujące w ekstremalnych warunkach (górnicy, hutnicy, pracownicy fizyczni w bardzo upalne dni). Mogą oni tracić większą ilość sodu w wyniku pocenia się, dlatego też w czasie wysiłku fizycznego lub przebywania w wysokich temperaturach powinni nawadniać się napojami zawierającymi sól lub uzupełniać straty tego pierwiastka poprzez dodawanie soli kuchennej do potraw.

Głównymi objawami przewodnienia są zmęczenie, ból głowy, zamieszanie, nudności, wymioty, drażliwość, niepokój, skurcze mięśni. W ciężkich przypadkach przewodnienie może również prowadzić do śpiączki lub śmierci, więc bardzo ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tych objawów, zwłaszcza jeśli jest się w grupie podwyższonego ryzyka tej choroby.

Najprostszym sposobem zapobiegania hiponatremii jest picie takiej ilości wody, ile wynosi zapotrzebowanie organizmu. Ilość ta będzie się zmieniać w zależności od intensywności wysiłku fizycznego i warunków otoczenia. Najlepszą formą kontroli nawodnienia jest kolor moczu. Jasnożółty mocz zwykle oznacza, że wypijamy wystarczającą ilość wody, natomiast ciemniejszy odcień oznacza, że należy spożyć więcej wody.

## 14) Powszechna opinia: Nie każda woda jest bezpieczna do picia dla każdego

### Opinie internautów:

*Nie każdy potrzebuje danych minerałów, więc nie da się jednoznacznie określić, że dana woda jest dobra, a inna zła. Wszystko zależy od potrzeb.*

### Komentarz eksperta: fakt

Nie każda woda jest bezpieczna do picia dla każdego – wszystko zależy od organizmu – obciążeń zdrowotnych, trybu życia itp., które to czynniki warunkują szczególnie wymagania organizmu. Polskie rekomendacje codziennego spożycia wody zalecają spożycie wód źródłanych

i mineralnych niskozmineralizowanych, gdyż nie zawierają one w większej ilości składników, które przez wiele osób muszą być limitowane w diecie, dzięki temu są odpowiednie dla każdego niezależnie od wieku i stanu zdrowia.

## 15) Powszechna opinia: Im więcej składników mineralnych w wodzie, tym lepiej dla naszego zdrowia

### Opinie internautów:

*Wartościowe dla zdrowia są tylko wody o zawartości powyżej 1000 mg w litrze, reszta tylko przepłukuje organizm.*

### Komentarz eksperta: mit/fakt

Należy pamiętać, że to pożywienie jest głównym źródłem składników odżywczych i żadna woda nie może zastąpić odpowiednio zbilansowanej diety, gdyż nie dostarczy wszystkich potrzebnych nam składników. Woda pitna (w tym woda butelkowana) nie stanowi jednak dla naszego organizmu jedynie źródła nawodnienia (choć jest to jej podstawową funkcją), ale jest również źródłem jonów, takich jak: fluorkowe, chlorkowe, wapniowe, magnezowe, potasu i sodu oraz pierwiastków śladowych: żelaza, miedzi, cynku, manganu, selenu i krzemu. Wszystkie odgrywają ważne role fizjologiczne i zarówno ich niedobór, jak i nadmiar mogą być niekorzystne dla naszego organizmu.

Biorąc pod uwagę niedobory i nadmiar poszczególnych składników mineralnych w dietach zaleca się wybieranie wód o wysokiej zawartości wapnia i magnezu (składniki o właściwościach protekcyjnych w chorobach układu krążenia i osteoporozie) oraz niskiej zawartości sodu (co chroni przed nadciśnieniem tętniczym i chorobami nerek). Warto przy tym zdawać sobie sprawę, że nie tyle obecność, ogólna zawartość składników, ale ich stężenie, przyswajalność przez organizm i wielkość dziennego poboru wody decydują o możliwości suplementacji lub znaczącym wpływie wody na procesy fizjologiczne. Porównanie wielkości stężeń określających dobowe zapotrzebowanie na dany składnik mineralny z jego przyswajalnością i stężeniem efektywnym fizjologicznie wskazuje, że wypijanie dziennie nawet 2 l wody zawierającej 150 mg/l wapnia i/lub 50 mg/l magnezu jest niewystarczające, by znacznie uzupełnić niedobory tych składników lub uzyskać znaczące efekty fizjologiczne. Wody o bogatym składzie pierwiastków śladowych zaleca się spożywać pod kontrolą lekarza w celu uniknięcia ich ewentualnego przedawkowania. Obecnie nie ma dołączonych badań potwierdzających lub zaprzeczających twierdzeniu, że określony typ wody jest lepszy dla naszego zdrowia. Polskie rekomendacje codziennego spożycia wody zalecają spożycie wód źródłanych i mineralnych

niskozmineralizowanych (zawierających do 500mg/l składników mineralnych), gdyż nie zawierają one w większej ilości składników, które przez wiele osób muszą być limitowane w diecie.

## 16) Powszechna opinia: Woda mineralna jest zdrowsza niż źródłana

### Opinie internautów:

*Woda powinna dostarczać minerałów, dlatego warto pić mineralną; woda źródłana nie ma żadnej wartości.*

### Komentarz eksperta: **mit**

W przypadku Polski zarówno woda źródłana, jak i woda mineralna muszą spełniać restrykcyjne wymagania określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 31 marca 2011 r. w sprawie naturalnych wód mineralnych, wód źródłanych i wód stołowych (Dz. u. z dnia 22 kwietnia 2011 r.) na podstawie art. 39. ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. u. z 2010 r. Nr 136, poz. 914, Nr 182, poz. 1228 i Nr 230, poz. 1511). Wody źródłane zarówno przy ujęciu, jak i w opakowaniach jednostkowych muszą być wolne od pasożytów i drobnoustrojów chorobotwórczych, które wskazywałyby na ich skażenie.

Zarówno wody źródłane, jak i mineralne doskonale spełniają swoją podstawową funkcję – świetnie uzupełniają poziom płynów w organizmie, nie dostarczając przy tym zbędnych kalorii. Z definicji woda mineralna może (ale nie musi) mieć fizjologiczny wpływ na zdrowie. Nie oznacza to jednak, że z tego powodu woda mineralna jest zdrowsza od źródłanej, gdyż ten fizjologiczny wpływ może być dla jednej osoby korzystny, a dla innej nie, wszystko zależy od jej stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb organizmu. Warto przy tym wiedzieć, że nie tyle obecność w wodzie określonych pierwiastków, czy ogólna liczba składników mineralnych decyduje o wartości wody, ale też jej pierwotna czystość i bezpieczeństwo chemiczno-mikrobiologiczne. Dlatego bezpodstawne jest twierdzenie, że woda mineralna jest zdrowsza od źródłanej.

## 17) Powszechna opinia: Woda lecznicza może być spożywana na co dzień tylko pod kontrolą lekarza

### Opinie internautów:

*Wody lecznicze nie są wodami do picia na co dzień, taką wodę można pić w niewielkiej ilości, ściśle określonej przez lekarza.*

### Komentarz eksperta: **fakt**

Wody lecznicze są produktami o udowodnionych właściwościach leczniczych i w związku z tym powinny być stosowane wyłącznie pod kontrolą lekarza, gdyż zawarte w nich składniki mineralne można łatwo przedawkować. Poza tym, tak jak w przypadku każdego medykamentu, tak również w odniesieniu do wód leczniczych, istnieją pewne przeciwwskazania do ich stosowania. Ze względu na swoje specyficzne właściwości nie powinny stanowić źródła nawodnienia organizmu w codziennej diecie dla ogółu populacji.

## 18) Powszechna opinia: Picie wody źródłanej i niskozmineralizowanej wyplukuje składniki mineralne z organizmu

### Opinie internautów:

*Picie wody źródłanej jest szkodliwe – wyplukujesz sobie z organizmu to, co najcenniejsze, taka woda prawie nic nie zawiera, dlatego jest niekorzystna dla organizmu, tylko woda zawierająca 1000 mg/l jest dobra dla zdrowia.*

### Komentarz eksperta: **mit**

Każda woda (poza demineralizowaną czy destylowaną) zawiera w swym składzie te same składniki mineralne, choć w różnych stężeniach. W przypadku wód butelkowanych suma składników jest zawsze podana na etykiecie. Wody zawierające poniżej 50 mg/l to wody bardzo niskozmineralizowane, 50–500 mg/l – niskozmineralizowane, 500–1500 mg/l – średniozmineralizowane, zaś powyżej 1500 mg/l – wysokozmineralizowane.

Mit o wyplukiwaniu wynika prawdopodobnie z nieślusznego przyrównywania wód niskozmineralizowanych do wody destylowanej, której spożycie nie jest zalecane.

U osób zdrowych wydalanie składników mineralnych jest procesem fizjologicznym i podlega między innymi kontroli hormonalnej. Wyższe spożycie wody związane jest z większą diurezą, czyli zwiększonym oddawaniem moczu, jednakże odbywa się to bez zwiększenia wydalania jonów niezbędnych do funkcjonowania organizmu. Są one wydalane z moczem, gdy osiągną wyższe od fizjologicznych stężenia w osoczu lub pod wpływem określonych substancji spożytych z żywnością lub preparatami farmaceutycznymi. Wody źródłane są przeznaczone do stałego spożycia na co dzień – są bezpieczne dla każdego. Spożycie wody źródłanej/mineralnej niskozmineralizowanej nie wpływa na zwiększenie wydalania składników mineralnych z organizmu.



## 19) Powszechna opinia: Picie wody destylowanej/ demineralizowanej może być szkodliwe dla zdrowia

### Opinie internautów:

*Wypicie 5 l wody destylowanej może spowodować śmierć, woda destylowana nie nadaje się do picia.*

### Komentarz eksperta: fakt

Picie wody destylowanej regularnie, codziennie jest potencjalnie niebezpieczne. Destylacja to proces, w którym woda jest pozbawiana minerałów i z tego powodu ma szczególną właściwość – jest w stanie wchłonąć aktywne substancje (także toksyczne) z otoczenia.

Według amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska: „Woda destylowana jest zasadniczo pozbawiona składników mineralnych, co czyni ją bardzo agresywną substancją i stąd jej zdolność do rozpuszczania różnych substancji, z którymi jest w kontakcie. Złóżka dwutlenek węgla z powietrza jest szybko wchłaniany, dzięki czemu woda ulega zakwaszeniu, co czyni ją nawet bardziej agresywną. Wiele metali rozpuszcza się w wodzie destylowanej.”

Woda destylowana, stykając się z powietrzem, pochłania dwutlenek węgla, przez co ulega zakwaszeniu. Im więcej destylowanej wody jest wypijane, tym organizm ulega większemu zakwaszeniu. Znaczne spożycie wody destylowanej w krótkim czasie może być niebezpieczne ze względu na szybką utratę elektrolitów (sodu, potasu, chlorków) i minerałów śladowych takich jak magnez, którego niedobór może spowodować nieprawidłowości rytmu serca i znaczny wzrost ciśnienia krwi. Żywność gotowana w wodzie destylowanej traci składniki mineralne, przez co obniża się jej wartość odżywcza.

Wiele napojów spożywanych przez konsumentów (np. napoje typu cola i inne napoje bezalkoholowe), produkowanych jest z wody destylowanej. Badania wykazały zgodnie, że znaczne spożycie takich napojów (z lub bez cukru) usuwa duże ilości wapnia, magnezu i innych składników mineralnych z moczem.

## 20) Powszechna opinia: Popijanie owoców wodą powoduje bóle brzucha i biegunkę

### Opinie internautów:

*Jeśli zjemy surowe owoce i popijemy wodą, to boli brzuch.*

### Komentarz eksperta: fakt/mit

Nie ma danych naukowych, które jednoznacznie odpowiedziałyby na ten problem. Jest to cechą indywidualną, nie dotyczy każdego. Są tacy, u których popicie owoców wodą nie wywołuje żadnego dyskomfortu, jeśli więc ktoś niekorzystnie reaguje na połączenie owoców z wodą, to nie powinien w swojej diecie łączyć tych dwóch produktów. Z czego może to wynikać?

Jednym ze składników owoców jest błonnik pokarmowy. Przyspiesza on przechodzenie pożywienia przez przewód pokarmowy. Popijanie owoców wodą, szczególnie jeżeli zjemy większą ich ilość, może spowodować biegunkę. Poza tym wiele osób cierpi na stany zapalne żołądka, dwunastnicy lub przetyku, objawiające się bólami nadbrzusza, wzdęciami, zgagą. Nadmierna stymulacja ścian przewodu pokarmowego i zwiększone wytwarzanie kwasu solnego może spotęgować ten stan. Dlatego przy problemach ze strony tego układu zaleca się jedzenie owoców dojrzałych, bez pestek, a odradza te niedojrzałe, jak również gruszki, śliwki, czereśnie i agrest. Nawet przy niewielkim stanie zapalnym spożycie któregoś z wymienionych owoców i popicie go wodą niemal w 100% gwarantuje bóle brzucha, wzdęcia i biegunkę. Objawy będą silniejsze, gdy woda będzie gazowana, gdyż dwutlenek węgla dodatkowo drażni ścianki żołądka.

## 21) Powszechna opinia: Dobrze wybierać wodę, która nam smakuje

### Opinie internautów:

*Jeśli coś nam smakuje, to chętniej po to sięgamy, dotyczy to wszystkich produktów – również wody.*

### Komentarz eksperta: fakt

Warto wybierać wodę, kierując się jej smakiem (każda woda ma swój „neutralny” smak i nie chodzi tutaj o tzw. wody smakowe), ponieważ to pomaga codziennie utrzymać jej odpowiednio wysokie spożycie. Tylko odpowiednie spożycie wody wpływa na prawidłowy stan nawodnienia organizmu i warunkuje homeostazę wodno-elektrolitową.

## ROZDZIAŁ 10

# DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ?



komentuje:  
dr n. med. **Agnieszka Jarosz**

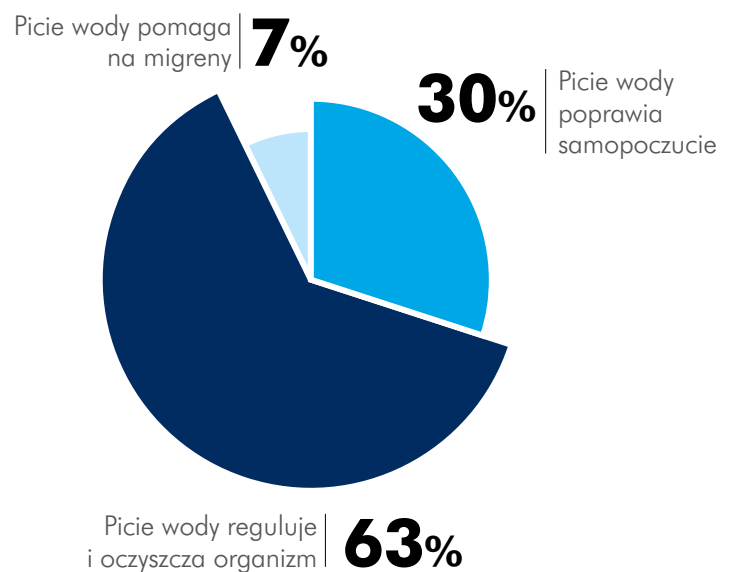


komentuje:  
dr inż. **Katarzyna Okręglicka**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Picie wody reguluje i oczyszcza organizm – to opinia, z którą zdecydowana większość internautów się zgadza. Picie wody zapobiega odwodnieniu, usprawnia pracę jelit, uśmierza ból, pomaga zwalczyć nadmierne łaknienie, nawilża skórę, zapobiega wysuszeniu śluzówki, a tym samym pomaga zwalczyć infekcje. Przede wszystkim przyspiesza metabolizm i pomaga usunąć szkodliwe substancje i toksyny z organizmu, co sprawia, że organizm może sprawnie funkcjonować. Dodatkowo korzystnie wpływa na mózg oraz poprawia koncentrację i ukrwienie organizmu. Bez odpowiedniego spożycia wody nie moglibyśmy sprawnie funkcjonować. Są to silnie zakorzenione w świadomości internautów, jak i licznie propagowane w opiniach przeświadczenia na temat wpływu wody na nasz organizm. Z racji tego, że wpływ picia wody na nasze zdrowie fizyczne jest pozytywny, pomaga ona również poprawić nasze samopoczucie psychiczne.

## DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ?



100% = 205 wypowiedzi, treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.



**1) Powszechna opinia:**  
Picie wody poprawia samopoczucie, wpływa na wydolność organizmu, nastrój i funkcje poznawcze

**Opinie internautów:**

Szklanka wody rano dodaje energii, budzi organizm, chłodne picie może pomóc zbić gorączkę; nawilża gardło.

**Komentarz eksperta: fakt**

Mózg ludzki składa się w 83% z wody, jest zatem logiczne, że stan odwodnienia może wpływać na jego funkcje.

W kilku badaniach przeprowadzonych z udziałem zdrowych osób obserwowano wpływ stanu odwodnienia na sprawność umysłową i funkcje motoryczne: zmęczenie, nastrój psychiczny, czas reakcji z wyborem, pamięć krótko- i długotrwałą, zdolność uwagi, zdolność przeprowadzania obliczeń arytmetycznych. Wydaje się, że już 2% stopień odwodnienia organizmu może powodować zaburzenia czynności umysłowych i motorycznych. W niektórych badaniach sugeruje się, że takie działania niepożądane mogą wystąpić nawet przy 1% stopniu odwodnienia.

Ryzyko wystąpienia zaburzeń funkcji poznawczych (koncentracji, czujności i pamięci krótkotrwałej) wskutek odwodnienia organizmu może w szczególności dotyczyć dzieci i młodzieży, ponieważ ich ciała są bardziej wrażliwe na wszelkie niedobory płynów w ustroju.

Brak odpowiedniej ilości płynów bardzo obniża wydolność organizmu w czasie ćwiczeń fizycznych.

**2) Powszechna opinia:**  
Picie wody reguluje i oczyszcza organizm

**Opinie internautów:**

Przyspiesza metabolizm; nawilża skórę od środka; eliminuje z organizmu szkodliwe substancje, złogi i toksyny; usprawnia pracę jelit; pomaga przy diecie odchudzającej spalić „zbędny” tłuszcz; pobudza mózg; nie ma kalorii.

**Komentarz eksperta: fakt**

Woda wpływa na tzw. gospodarkę wodno-elektrolitową, wydalana jest przez nerki, a wraz z nią substancje przemiany materii zbędne organizmowi. Odpowiednie nawodnienie sprawia, że substancje toksyczne usuwane są z organizmu w niskich stężeniach, co jest bezpieczniejsze dla organizmu.

**3) Powszechna opinia:**  
Picie wody pomaga na migreny

**Opinie internautów:**

Picie wody jest zalecane w celu złagodzenia skutków migreny, zmniejsza również ryzyko jej wystąpienia; nie jest to jednak lek na migrenę i nie zagwarantuje nam, że migrena nie wystąpi; zbyt małe przyjmowanie płynów może wywołać ból migrenowy.

**Komentarz eksperta: mit**

Brak jest danych potwierdzających takie działanie. Istnieją natomiast badania, które potwierdzają, że jednym z objawów odwodnienia może być ból głowy. Woda nie jest więc lekarstwem na migreny, ale działa w drugą stronę – picie wystarczającej ilości płynów, może sprawić, że ból głowy się nie pojawi.

**4) Powszechna opinia:**  
Woda jest najbardziej naturalnym i dlatego jedynym niezbędnym dla organizmu płynem

**Opinie internautów:**

Woda jest niezbędna do życia, jest składnikiem każdego innego płynu, nie zawiera żadnych dodatków i jest najbardziej neutralna dla naszego zdrowia.

**Komentarz eksperta: fakt**

Tak, woda doskonale nawadnia organizm, nie dostarczając przy tym żadnych zbędnych dodatków, dlatego całe zapotrzebowanie na płyny można zrealizować tylko za pomocą wody. Nie dotyczy to jedynie niemowląt, dla których, zanim otrzymają inne pokarmy stałe, najkorzystniejsze jest mleko.

## ROZDZIAŁ 11

# WODA A ODWODNIENIE ORGANIZMU



komentuje:  
dr n. med. **Agnieszka Jarosz**

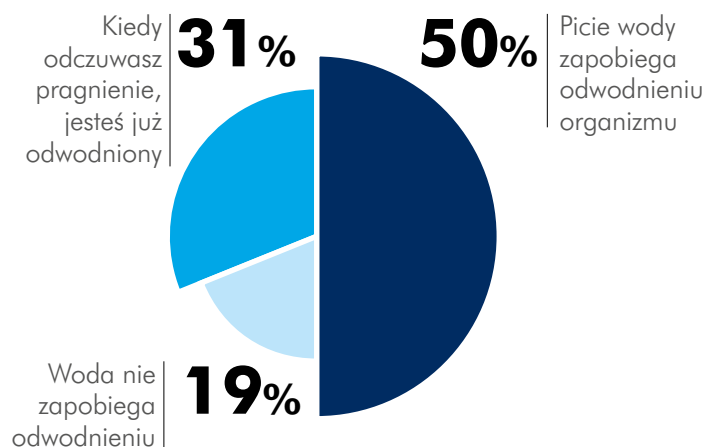


komentuje:  
dr inż. **Katarzyna Okręglicka**

## OPINIE INTERNAUTÓW

Twierdzenie, że picie wody zapobiega odwodnieniu, jawi się jako swego rodzaju prawda oczywista i stąd połowa internautów popiera ową tezę. Pojawiły się jednak w internecie informacje, że woda pitna w butelkach nie może być promowana jako produkt pomagający przeciwdziałać odwodnieniu. Związane to było z niewłaściwą interpretacją decyzji Europejskiej Komisji ds. Bezpieczeństwa Żywności w sprawie dopuszczalnych oświadczeń zdrowotnych. Dość liczna jest grupa osób twierdzących, że w momencie, gdy odczuwamy pragnienie, już jesteśmy odwodnieni. Jest to argument odnoszący się do ewolucyjnego wykształcenia sygnału organizmu, jakim jest pragnienie. Dlatego, by zapobiegać odwodnieniu, zaleca się spożywanie wody, zanim zechce się nam pić.

## WODA A ODWODNIENIE ORGANIZMU



100% = 36 wypowiedzi, treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

## 1) Powszechna opinia: Woda nie zapobiega odwodnieniu

### Opinie internautów:

Woda pitna nie może być sprzedawana jako produkt pomagający zwalczyć odwodnienie – tak orzekła Europejska Komisja ds. Bezpieczeństwa Żywności; nie udowodniono, że stwierdzenie „woda zapobiega odwodnieniu” jest prawdą.

### Komentarz eksperta: mit

16 listopada 2011 r. Komisja Europejska opublikowała listę oświadczeń zdrowotnych, dotyczących żywności (uE nr 1170/2011), odrzuconych w poprzednich miesiącach przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Wśród oświadczeń, które nie zostały przyjęte, znalazło się to mówiące o pozytywnej roli wody w procesie zapobiegania odwodnienia organizmu, złożone w tym roku przez dwóch niemieckich naukowców.

Oświadczenie odrzucono nie dlatego, że jest nieprawdziwe, ale ze względu na to, że zostało zgłoszone z niewłaściwego artykułu przepisów prawa (art. 14 rozporządzenia 1924/2006 zamiast art. 13). Artykuł 14. dotyczy chorób, podczas gdy odwodnienie nie jest kwalifikowane przez EFSA jako choroba. Prasa błędnie zinterpretowała publikację w Dzienniku Urzędowym, jakoby EFSA zakwestionował pozytywną rolę wody w procesie nawadniania organizmu. W rzeczywistości jest to nieprawdą. W oficjalnym stanowisku Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności informuje, że woda odgrywa kluczową rolę w procesie nawadniania oraz zdrowego odżywiania.

## 2) Powszechna opinia: Kiedy odczuwasz pragnienie, jesteś już odwodniony

### Opinie internautów:

Pragnienie jest sygnałem dla naszego organizmu, że utraciliśmy już część wody; należy pić zanim poczujemy się pragnienie.

### Komentarz eksperta: fakt

Uczucie pragnienia pojawia się, gdy organizm jest już odwodniony i może oznaczać nawet 2% odwodnienie. Nawet taki niewielki niedostatek wody zmniejsza objętość i zwiększa gęstość osocza krwi, zaburza procesy pamięci krótkoterminowej, obniża koncentrację, wydłuża czas reakcji na bodziec, odpowiada za uczucie zmęczenia, bóle głowy, osłabienie apetytu i może zaburzać procesy warunkujące utrzymanie stałej ciepłoty ciała. Najlepszą formą kontroli nawodnienia jest kolor moczu. Jasnożółty mocz zwykle oznacza, że wypijamy wystarczającą ilość wody, natomiast ciemniejszy żółty oznacza, że należy spożyć więcej wody, gdyż organizm jest już lekko odwodniony.

## 3) Powszechna opinia: Woda jest we wszystkich innych napojach, więc można pić cokolwiek, aby nawodnić organizm

### Opinie internautów:

Każdy napój nawadnia organizm, można pić cokolwiek, albo jeść tylko owoce i warzywa, które mają dużo wody.

### Komentarz eksperta: fakt/mit

To prawda, że woda znajduje się we wszystkich innych napojach, także w pożywieniu. Nie musimy więc pić wyłącznie wody, aby wyrównać straty wody z organizmu. Niemniej jednak jest ona najbardziej wskazanym płynem (dostarcza 0 kcal i jest świetnym rozpuszczalnikiem niewchodzącym w interakcje z pożywieniem czy lekami). Jest najbardziej naturalna i neutralna dla naszego organizmu i jako jedyny „napój” nie ma ustalonego górnego limitu spożycia. Warto także sięgać po naturalne soki (1 porcja/dobę) czy owocowe i zielone herbaty (najlepiej bez ich dosładzania). Nie musimy też odmawiać sobie kawy, ale warto pić ją z umiarem i także najlepiej bez cukru, zaś jeśli z mlekiem, to tylko chudym.

## 4) Powszechna opinia: Picie odpowiedniej ilości wody pomaga w walce z zakażeniami układu moczowego (ZUM)

### Komentarz eksperta: fakt

Obok prawidłowej higieny okolic intymnych regularne picie wody jest ważnym czynnikiem profilaktyki ZUM u kobiet. Gdy pijemy za mało płynów, mocz jest bardzo zagęszczony (ma ciemny kolor) i jego produkcja jest niewielka. W efekcie po prostu za mało oddajemy moczu i to zwiększa naszą podatność na ZUM. Zaleca się przynajmniej 5-6-krotne oddawanie moczu dziennie, przy czym im większa ilość moczu jednorazowo „opuści” nasz pęcherz, tym mniejsza liczba bakterii pozostanie w drogach moczowych. Najprościej osiągniemy ten efekt wypijając jedną dodatkową szklankę wody do każdego posiłku. Liczy się zarówno ilość jak i jakość wypijanych płynów i najkorzystniej wypada w tym porównaniu naturalna woda. Wg niektórych naukowców herbata, kawa, napoje typu cola lub soda, soki owocowe, a nawet mleko zwiększają ryzyko pojawienia się pierwszego w życiu ZUM. Również niewskazane są tak popularne w dzisiejszych czasach napoje zawierające kofeinę lub substancje słodzące. Jedynym bezpiecznie zalecanym płynem może być woda, która nie posiada w swoim składzie związków drażniących nabłonek dróg moczowych lub zmieniających odczyn moczu.

- 5) **Powszechna opinia:**  
Picie zbyt małej ilości płynów może zwiększać ryzyko pojawienia się kamieni nerkowych

### Komentarz eksperta: **fakt**

Przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów umożliwia organizmowi pozbycie się zbędnych produktów przemiany materii i pomaga chronić organizm przed takimi dolegliwościami, jak kamienie nerkowe i infekcje dróg moczowych.

## ROZDZIAŁ 12

# WODA GAZOWANA



komentuje:  
dr n. med. **Agnieszka Jarosz**



komentuje:  
dr inż. **Katarzyna Okręglicka**

## OPINIE INTERNAUTÓW

O ile picie niegazowanej wody postrzegane jest raczej jako zdrowa praktyka, o tyle woda gazowana wzbudza znacznie więcej kontrowersji. Wydaje się, że internauci sceptycznie podchodzą do spożywania wody gazowanej. Dlatego argumenty przemawiające za piciem wody gazowanej sformułowane są raczej w sposób „woda gazowana też jest zdrowa”, wychodząc naprzeciw wątpliwościom związanym z jej oddziaływaniem na nasz organizm. Uznaje się bowiem, że woda gazowana raczej rozpycha żołądek, wzmacnia pra-

gnienie, a zawartość dwutlenku węgla szkodzi. Dużą część tego rodzaju wypowiedzi stanowią wypowiedzi ekspertów, którzy starają się przekonać, że picie gazowanej wody jest tak samo zdrowe, jak picie wody niegazowanej. Istnieje jednak część internautów doceniająca walory smakowe wody gazowanej, czy zapewniająca, że lepiej gasi pragnienie. Pojawiły się także głosy, że wodę gazowaną należy pić przy wysiłku fizycznym, ponieważ nasila wytwarzanie moczu i tym samym pozwala usunąć z organizmu toksyny.

### 1) Powszechna opinia: Woda gazowana też jest zdrowa

**Opinie internautów:**

Woda gazowana rozpycha żołądek; wzmacnia apetyt, przyczyniając się do tycia; ze względu na to, że posiada dużą zawartość dwutlenek węgla, może powodować dolegliwości żołądkowe i jelitowe – nie należy pić jej w dużych ilościach.

**Komentarz eksperta: fakt**

Jedyną różnicą pomiędzy wodą niegazowaną a gazowaną jest zawartość dwutlenku węgla. Woda gazowana może rozpychać żołądek pod warunkiem, że zaraz po jej wpiciu zjemy obfity posiłek. Szklanka wody gazowanej między posiłkami nie musi mieć wcale takiego wpływu, może natomiast hamować apetyt, jeżeli po niej nic nie zjemy i damy sobie czas, aby odpowiednia informacja „dotarła” do mózgu.

Picia wody gazowanej powinny unikać osoby z problemami gastrycznymi, mające kłopoty z krtanią czy cierpiące na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP), kobiety w ciąży i karmiące piersią oraz małe dzieci. Czysta woda gazowana jest korzystniejszym wyborem niż inne gazowane napoje, bo nie zawiera kalorii i innych dodatków.

### 2) Powszechna opinia: Woda gazowana lepiej gasi pragnienie

**Opinie internautów:**

Dwutlenek węgla powoduje jej musowanie, co w czasie picia daje złudzenie chłodu i orzeźwienia; wody gazowanej jesteśmy w stanie wypić mniej niż wody niegazowanej, gdyż dwutlenek węgla zawarty w gazowanej wodzie będzie dawał poczucie pełności.

**Komentarz eksperta: mit**

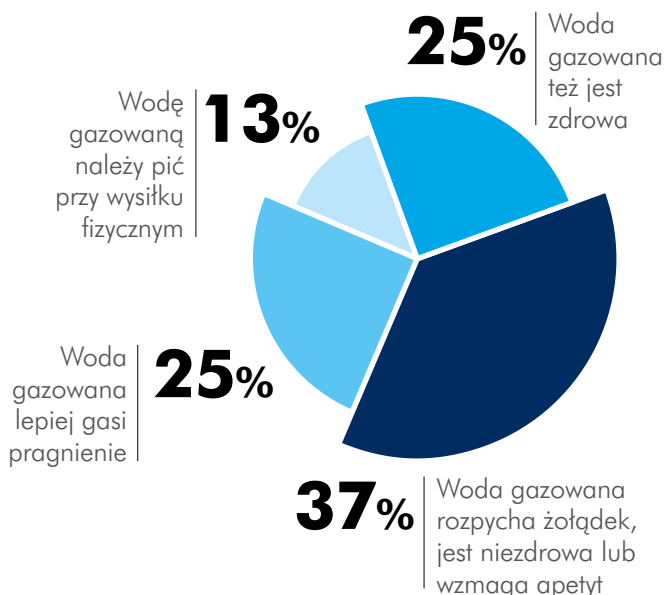
Obecność gazu może dawać szybsze odczucie ugaszenia pragnienia, nie należy jednak kierować się uczuciem nasycenia/napojenia tylko wypitą dobową ilością wody.

### 3) Powszechna opinia: Wodę gazowaną należy pić przy wysiłku fizycznym

**Opinie internautów:**

Nasila wytwarzanie moczu, z którym wydalane są toksyny.

## WODA GAZOWANA



100% = 29 wypowiedzi, treści dostępne na dzień 31.12.2011 r.

**Komentarz eksperta: mit**

Podczas wysiłku fizycznego bardzo ważne jest uzupełnienie płynów. Dwutlenek węgla nie wpływa jednak na właściwości moczopędne wody, jej funkcję wspomagającą oczyszczanie organizmu czy termoregulację. Warto mieć świadomość, że dwutlenek węgla, drażniąc śluzówki przewodu pokarmowego i żołądka, sprawia wrażenie szybszego ugaszenia pragnienia, przez co możemy wypijać mniej niż nasz organizm faktycznie potrzebuje.

### 4) Powszechna opinia: Woda gazowana jest lepsza od niegazowanej

**Opinie internautów:**

Dwutlenek węgla nadaje innego smaku wodzie – dla wielu osób gazowana jest smaczniejsza; woda gazowana ma działanie bakteriostatyczne.

**Komentarz eksperta: fakt/mit**

To kwestia subiektywna – jednej osobie bardziej odpowiada woda niegazowana, inna nie jest w stanie pić wody gazowanej. Rzeczywiście jest tak, że dwutlenek węgla ma działanie bakteriostatyczne, więc woda gazowana po otwarciu może być przechowywana nieco dłużej, nawet jeśli piliśmy ją bezpośrednio z butelki.

# ODWODNIENIE A FUNKCJE POZNAWCZE

Nasz mózg w 75% składa się z wody. Uzasadnione zatem wydaje się stwierdzenie, że niewystarczające nawodnienie organizmu może negatywnie wpływać na nasz nastrój i funkcje poznawcze takie jak: logiczne myślenie, pamięć krótko- i długotrwałą, gotowość do podejmowania decyzji, koncentrację oraz zdolność do rozwiązywania problemów, wykonywania obliczeń i operacji arytmetycznych.

W ostatnich latach przeprowadzono wiele badań, których wyniki sugerują, że odwodnienie organizmu może prowadzić do zaburzeń czynnościowych obejmujących funkcje umysłowe i motoryczne. W badaniach wykazano, że u zdrowych, dorosłych osób zwiększenie ilości wypijanej wody o 1,5 l w ciągu dnia przyczyniło się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, senności i napięcia. Natomiast u osób wypijających zwyczajowo około 2,5 l wody dziennie ograniczenie podaży płynów do 1 l doprowadziło do zmniejszenia poczucia zadowolenia i spokoju, z jednoczesnym zwiększeniem depresyjności i uczucia złości. Oznacza to, że odpowiednie nawodnienie naszego organizmu jest jednym z czynników, które w znaczący sposób wpływają na poprawienie jakości naszego życia. Osobami szczególnie narażonymi na odwodnienie i tym samym na wystąpienie zaburzeń

funkcji poznawczych są dzieci i osoby starsze. Obie grupy charakteryzują się niższym odczuwaniem pragnienia, a dodatkowo ich organizmy są znacznie bardziej wrażliwe na niewystarczającą podaż płynów w diecie. Zaobserwowano, że dzieci w wieku szkolnym, które wypijają rekomendowaną ilość wody w ciągu dnia, mają mniejsze problemy w nauce, charakteryzują się wyższą koncentracją i zdolnością do zapamiętywania. Promowanie zdrowego nawodnienia w przedszkolach czy szkołach podstawowych i zwiększanie dostępu do wody jest też skuteczną strategią w obniżaniu ryzyka nadwagi i otyłości wśród dzieci. Ponieważ stan wiedzy na temat roli spożycia wody i jej wpływu na zdrowie wciąż nie wydaje się satysfakcjonujący, zasadne jest edukowanie w tym zakresie pedagogów i rodziców, co być może pozwoli wpłynąć nie tylko na zdrowie, ale także na efektywność nauki u dzieci.

Podaż płynów na poziomie pozwalającym na pokrycie zapotrzebowania wiąże się z optymalnym nawodnieniem komórek mózgowych i tym samym dobrym samopoczuciem i odczuwaniem pozytywnych emocji. Każdy z nas chciałby czuć się dobrze każdego dnia, pamiętajmy zatem, aby zawsze mieć przy sobie butelkę wody i sięgać po nią nie tylko wtedy, gdy odczuwamy pragnienie.

## Bibliografia

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water. *EFSA Journal*. 2010; 8:1459–1507
2. Masento NA, Golightly M, Field DT i wsp.: Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *The British Journal of Nutrition*, 2014; 28, 111 (10), 1841–1852
3. Edmonds CJ, Burford D: Should children drink more water? The effect of drinking water on cognition in children. *Appetite*, 2009; 52 (3), 776–779
4. Grandjean AC, Grandjean NR: Dehydration and cognitive performance. *Journal of American College of Nutrition*, 2007; 26 (5), 549–555
5. Molloy CJ, Gandy J, Cunningham C i wsp.: An exploration of factors that influence the regular consumption of water by Irish primary school children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2008; 21 (5), 512–515
6. Pross N, Demazieres A, Girard N i wsp.: Effects of changes in water intake on mood of high and low drinkers. *PLoS One*, 2014; 11, 9 (4)
7. Bar-David Y. et al. The Effect of Voluntary Dehydration on Cognitive Functions of Elementary School Children *Acta Paediatr* 94 (11), 1667-1673. 11 2005
8. Fadda R. et al. Effects of Drinking Supplementary Water at School on Cognitive Performance in Children *Appetite* 59 (3), 730-737.2012 Jul 24
9. Perry CS et al. Hydration Status Moderates the Effects of Drinking Water on Children's Cognitive Performance *Appetite* 95, 520-527. 2015 Aug 10
10. Muckelabauer R et al, Promotion and provision of drinking water in schools fo overweight prevention: randomized controlled cluster trial, *Pediatrics* 123:e661-7



## Notatki

---

Raport przygotowany we współpracy z Żywiec Zdrój S.A.

**Konsultacje merytoryczne:**

Prof. dr hab. n. med Janusz Książyk  
Centrum Zdrowia Dziecka, Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego Dzieci

dr n. med. Agnieszka Jarosz  
Instytut Żywności i Żywienia

prof. dr hab. n. med. Halina Weker  
Instytut Matki i Dziecka

dr inż. Katarzyna Okręglicka  
Warszawski Uniwersytet Medyczny

**Projekt graficzny:**

Fabryka Fraz, [www.fabrykafraz.pl](http://www.fabrykafraz.pl)



# ŻYWIEC ZDRÓJ NA CO DZIEŃ DLA CAŁEJ RODZINY

PO STRONIE NATURY

