

Råd om behov av vätska



Vatten – viktigaste näringsämnet

Vatten är kanske det allra viktigaste näringsämnet och har många olika funktioner i kroppen. Kroppen består ungefär av 60 % vatten och även små förluster får stora konsekvenser. Vid helt uteblivet intag av vätska överlever man bara några dagar.

Vätska får du i dig via både mat och dryck.

När har jag extra behov av vätska?

Hos vuxna och friska personer reglerar kroppen automatiskt vätskenivåerna. Törstsignaler är den främsta vägledningen för att kroppen behöver mer vätska. Därför täcker friska personer ofta sitt behov med god marginal.

Om man är akut eller kroniskt sjuk eller har en hög ålder är däremot känslan av törst en dålig återspeglning av när kroppen behöver vätska. Törstsignalerna blir nämligen försvagade och varnar för sent. Man behöver alltså hitta rutiner för att dricka regelbundet även utan törstsignaler.

Behov av extra vätska har du under värmeböljor, men också om du har feber, influensa, kräkningar, diarré, vinterkräksjuka eller annan magsjuka.

Äldre personer är i särskilt stor risk för att bli uttorkade

Kroppens sammansättning förändras vid ökad ålder: mängden muskelmassa minskar och mängden fettvävnad ökar, trots att kroppsvikten är stabil. Muskelmassa innehåller mer vatten än fettvävnad. Det är en anledning till att äldre personer har en minskad mängd vätska i kroppen och lättare blir uttorkade än andra.

Vätskeförlust leder till rubbningar i kroppens balans av mineraler. Det kan störa regleringen av blodtrycket och hjärtats funktioner, men även andra kroppsliga funktioner. Uttorkning visar sig bland annat som koncentrerad och mörkt färgad urin, trötthet eller förvirring.



Något att dricka?

Ta något att dricka ofta. Drick gärna i små portioner, men ofta. Ett halvt glas varje halvtimme kan vara lagom. Drick totalt 1,5-2 liter varje dag.

Vätskeersättning, ett utmärkt komplement

Drick gärna något som innehåller både salt och socker. Då kan kroppen ta upp vätskan effektivt och du behöver inte springa på toaletten var och varannan kvart. Dricker du vätskeersättning kan kroppen ta upp vattnet effektivt. Vätskeersättning kan köpas på apotek, oftast i form av brustabletter.

Vätskeersättning kan även tillredas hemma. Blanda 1 liter vatten, 2 msk strösocker, $\frac{1}{2}$ tsk salt och eventuellt 2 tsk koncentrerad juice eller pressad citron som smaksättning. Rör om tills allt löst sig. Använd hushållsmått när du mäter ingredienserna, så att blandningen blir exakt. Drick upp inom ett dygn.

Även mineralvatten eller sportdryck kan vara bra alternativ, som båda innehåller mineraler. Vätskan i söta drycker såsom saft, läsk och fruktsoppa tas upp mindre effektivt av kroppen. Söt dryck är också sämre för munhälsan.

Något att äta?

Maten som vi äter ger också vätska. Normalt får vi 0,5-1 liter vätska varje dag från maten. Det är alltså lika viktigt att äta som att dricka när du behöver extra vätska.

Komplettera därför drycken med mat och mellanmål som innehåller mycket vätska, exempelvis soppa, frukt, grönsaker, mjölk, yoghurt eller smoothie.



Ta hand om dig!

Örebro kommun

Socialförvaltningen

Vård och omsorg

2024