



Dlaczego warto pić wodę? – informacje dla pacjentów

Woda jest podstawowym składnikiem naszego organizmu i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów. Stanowi około 50–70% masy ciała dorosłego człowieka. Odpowiada za transport składników odżywczych do komórek, usuwanie produktów przemiany materii, regulację temperatury ciała oraz prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i nerek. Dlatego codzienne picie odpowiedniej ilości płynów jest bardzo ważnym elementem dbania o zdrowie.

Ile wody należy pić?

Zapotrzebowanie na płyny zależy od wielu czynników, takich jak masa ciała, poziom aktywności fizycznej, temperatura otoczenia oraz stan zdrowia. Przyjmuje się, że dorosła osoba powinna wypijać średnio około 2–2,5 litra płynów dziennie.

W przeliczeniu na masę ciała jest to około **30–35 ml wody na każdy kilogram masy ciała**.

Warto pamiętać, że część wody dostarczamy również z pożywieniem – szczególnie z warzywami, owocami czy zupami. Mimo to podstawowym napojem powinna być woda.

Dlaczego picie wody jest tak ważne?

Regularne picie wody pomaga:

- utrzymać prawidłowe funkcjonowanie mózgu i koncentrację,
- zapobiegać zmęczeniu i bólom głowy,
- wspierać pracę nerek i usuwanie toksyn z organizmu,
- utrzymać odpowiednią temperaturę ciała,
- poprawić trawienie i pracę jelit.

Nawet niewielkie odwodnienie może powodować pogorszenie samopoczucia, spadek energii oraz problemy z koncentracją.





Jak wyrobić nawyk picia wody?

Aby zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, warto wprowadzić kilka prostych zasad do codziennego życia:

- rozpocznij dzień od wypicia szklanki wody,
- pij wodę regularnie w ciągu dnia, małymi porcjami,
- miej zawsze przy sobie butelkę z wodą,
- pij wodę przed pojawieniem się uczucia silnego pragnienia,
- wybieraj wodę zamiast słodzonych napojów.

Kto powinien szczególnie dbać o nawodnienie?

Są grupy osób, które powinny zwracać szczególną uwagę na ilość wypijanych płynów.

Należą do nich:

- osoby starsze (często słabiej odczuwają pragnienie),
- dzieci i młodzież,
- osoby aktywne fizycznie,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- osoby przebywające w wysokiej temperaturze.

Podsumowanie

Picie odpowiedniej ilości wody jest jednym z najprostszych sposobów dbania o zdrowie. Regularne nawadnianie organizmu wspiera pracę wielu narządów, poprawia samopoczucie oraz pomaga utrzymać prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Warto więc pamiętać, aby każdego dnia sięgać po wodę i uczynić z tego stały element codziennych nawyków zdrowotnych.

Bibliografia

1. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski – 2024. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH–PIB; 2024.
2. Sobocki J., Zmarły A. (red.). Żywność kliniczna. Podręcznik do kształcenia w umiejętności leczenia żywieniowego i specjalizacjach klinicznych. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2026.
3. Jarosz M. (red.). Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2023.
4. Liska D., Mah E., Brisbois T. i wsp. Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population. *Nutrients*. 2024;16(1):123.

