

VATN ER BESTI SVALADRYKKURINN!

Af hverju er gott að drekka vatn?

Vatn er svalandi og skemmir ekki tennur! Stærsti hluti mannlíkamans er vatn og nægilegt magn vökva er nauðsynlegt fyrir eðlilega líkamsstarfsemi. Vatn inniheldur enga orku og er því ákjósanlegasti kosturinn til að svala þorstanum og viðhalda vökvafjafnvægi líkamans. Líkaminn fær vatn bæði úr mat og drykk. Vökvatap, sem samsvarar því að 1–2% líkamsþyngdar tapist, veldur höfuðverk, þreytu og lystarleysi og fari vökvatapið í 3–5% líkamsþyngdar dregur úr líkamsgetu. Ofdrykkja vatns er hins vegar ekki heldur heppileg og getur valdið vanlíðan ef þynning líkamssalta verður of mikil.

Hvað þurfum við að drekka mikið vatn?

Vökvapörf er breytileg meðal manna og ræðst meðal annars af aldri, líkamsstærð, veðri og því hversu mikið menn hreyfa sig. Á meðan 1–1,5 lítrar vökva úr drykkjum á dag ættu að duga flestum fullorðnum er vökvapörf þeirra sem hreyfa sig mikið oft meiri. Á Norðurlöndum veitir daglegt fæði um 1–1,5 lítra af vatni, en því til viðbótar er algengt að um það bil 1–2 lítrar af vatni komi úr drykkjum.

Vatn er vinsælasti drykkurinn

Vatnsdrykkja hefur aukist mikið undanfarin ár jafnt hjá börnum sem fullorðnum og nú er svo komið að vatn er algengasti drykkurinn ef á heildina er litið. En þrátt fyrir vaxandi vinsældir vatnsins drekka Íslendingar mikið af gosdrykkjum í samanburði við sumar nágrannabjóðir okkar. Unglingsstrákar drekka mest af gosi, eða rúmlega hálfan lítra (600 ml.) á dag. Þótt unglingsstúlkur drekki minna er neysla gosdrykkja of mikil hjá flestu ungu fólki.

Gott drykkjarvatn beint úr krananum!

Þegar vatn er valið í stað annarra drykkja, s.s. gosdrykkja, safe og mjólkurdrykkja, er auðvelt að draga úr heildarmagni hitaeyninga og stuðla þannig að heilsusamlegu holdafari. Á Íslandi höfum við víðast hvar gott aðgengi að drykkjarvatni beint úr krananum. Það er því skynsamlegt að spara bæði peninga og hitaeyningar með því að velja sem oftast vatn til drykkjar.



**Embætti
landlæknis**
Directorate of Health

Tannverndarvikan 2013

28. janúar til 2. febrúar

Nánari upplýsingar um verkefnið og efni tengt vatnsneyslu og tannheilsu verður aðgengilegt á vef Embættis landlæknis í byrjun tannverndarvikunnar.

Tengiliður: Héðinn Svarfdal Björnsson (hedinn@landlaeknir.is)