

## Nawodnienie w wieku senioralnym



## **Nawodnienie w wieku senioralnym**

Data publikacji  
27.06.2022 14:09

**Problem nieodpowiedniego nawodnienia szczególnie dotyczy osób**

## **starszych.**

Niski poziom nawodnienia dostrzegany jest zwłaszcza w grupie osób po 60. roku życia. Tymczasem prawidłowe nawodnienie organizmu istotnie wpływa na rozwój oraz zachowanie w dobrym stanie narządów i układów. Pełni również znaczącą rolę w sprawności poruszania się, koncentracji i myślenia.

Jednym z powodów, dlaczego seniorzy zbyt rzadko sięgają po wodę, są fizjologiczne zmiany związane z procesem starzenia, które wpływają na zmniejszenie ilości wody w organizmie i w konsekwencji ograniczenie odczuwania pragnienia. Kolejna kwestia związana jest z trudnościami w przetykaniu. Dyskomfort w trakcie picia i jedzenia często jest powodowany korekcją ubytków zębowych i zmianami w mikroflorze jamy ustnej. Część też unika picia płynów ze względów psychiczno-emocjonalnych – obniżenie nastroju powoduje niechęć do spożywania płynów i pokarmów.

Według zaleceń Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa i Żywności z 2010 roku seniorom zalecane jest picie 1-1,5 litra płynów dziennie. Pełna treść artykułu znajduje się na witrynie [GazetaSenior.pl](http://GazetaSenior.pl)

[Więcej informacji.](#)

**Źródło:** <https://www.gazetasenior.pl/nawodnienie-w-wieku-senioralnym>

**Grafika:** <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)