



# Σωστή ενυδάτωση

Στη μάχη κατά του COVID-19



Το σώμα αποτελείται από περίπου 70% νερό. Το νερό αυτό αποβάλλεται από τον οργανισμό συνήθως μέσω των ούρων, των κοπράνων, καθώς και μέσω του δέρματος και του αναπνευστικού συστήματος.

Σε περίπτωση πυρετού σημειώνονται ταχύτατες απώλειες υγρών. Για έναν ενήλικα με πυρετό 39°C, η εφίδρωση έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια περίπου 890 ml υγρών κάθε 24 ώρες, με μια επιπλέον απώλεια 89 ml κατά το βήχα και την αναπνοή. Οι απώλειες υγρών αυξάνονται σε περίπτωση έμετου ή/και διάρροιας, καθώς και λόγω μη επαρκούς πρόσληψης υγρών εξαιτίας της μειωμένης όρεξης ή/και ναυτίας.

## Τι χρειάζεται να ΚΑΝΕΤΕ

Η κατανάλωση νερού και υγρών είναι σημαντική ακόμα κι αν δε νιώθετε διψασμένοι.

**Πιείτε 8-10 ποτήρια υγρών εκ των οποίων τα 6-8 να είναι νερό.**

Όταν είστε αφυδατωμένοι οι εκκρίσεις του αναπνευστικού συμπυκνώνονται και είναι δύσκολη η απομάκρυνσή τους από τους πνεύμονες.

Η ανικανότητα απομάκρυνσης των εκκρίσεων από τους πνεύμονες κατά συνέπεια αυξάνει τον κίνδυνο για εμφάνιση πνευμονίας.

**1**

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

τον εαυτό σας για σημάδια αφυδάτωσης (σκουρόχρωμα ούρα, μειωμένη ποσότητα ούρων, ξηροστομία, κατάρπωση και σύγχυση).

**2**

## ΑΥΞΗΣΤΕ

την κατανάλωση υγρών, αναλόγως των αναγκών σας, προκειμένου να εξασφαλίσετε την παραγωγή ούρων ανοιχτού κίτρινου χρώματος, κάθε 3-4 ώρες.

**3**

## ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ ΣΥΧΝΑ

μικρές γουλιές υγρών (1/2 φλιτζάνι του τσαγιού), κάθε 15 λεπτά αν δεν είστε σε θέση να πιείτε μεγαλύτερο όγκο υγρών μονομιάς. **Χρησιμοποιήστε ποικιλία** διαφορετικών ροφημάτων (νερό, γάλα, χυμός, τσάι, χαμομήλι κ.ά.)

**4**

## ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ

να έχετε κάποιο ρόφημα στο κομοδίνο σας κατά τη διάρκεια του ύπνου σε περίπτωση που αισθανθείτε την ανάγκη να καταναλώσετε κάποιες γουλιές.

## Πόσιμα ενυδατικά διαλύματα

Η κατανάλωση νερού είναι σημαντική για την πρόληψη και αντιμετώπιση της αφυδάτωσης. Εάν κάνετε εμέτους ή διάρροιες φροντίστε να καταναλώσετε κάποιο πόσιμο ενυδατικό συμπλήρωμα επιπλέον του νερού (προσοχή όχι αμέσως μετά τον εμετό!).

Μπορείτε να δημιουργήσετε μόνοι σας ένα πόσιμο ενυδατικό διάλυμα ακολουθώντας την παρακάτω συνταγή.

### Σε μια κανάτα αναμειξτε:

- ½ – ¾ κ. γλ. αλάτι
- ¼ κ.γλ. μαγειρική σόδα
- 1 φλιτζάνι χυμό (π.χ. μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μπανάνα κ.ά.)
- 3 ½ φλ. νερό

Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να καταναλώσετε **γάλα** που περιέχει υγρά και θερμίδες. Αν έχετε διάρροιες μπορείτε να επιλέξετε γάλα χωρίς λακτόζη ή υποκατάστατα.



### Προσαρμογή από:

American Society of Parenteral and Enteral Nutrition (ASPEN),  
*Nutrition and Hydration: Key Weapons in the Fight Against COVID-19 (for patients recovering at home)*, 2020



Σε περίπτωση ανάγκης περαιτέρω κάλυψης υγρών, ακολουθείστε τις οδηγίες του γιατρού σας. Ενδεχομένως να χρειαστεί αλλαγή της φαρμακευτικής σας αγωγής (π.χ. διακοπή διουρητικών) ή να χρειαστεί να λάβετε φαρμακευτικά διαλύματα ηλεκτρολυτών.

## ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για πρόσθετες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε το site του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων [www.hda.gr](http://www.hda.gr) και την Ομάδα Ειδικών Κλινικής Διατροφής του Συλλόγου.

Για εξατομικευμένη συμβουλευτική αναζητείστε διαιτολόγους, με άδεια άσκησης επαγγέλματος στα νοσοκομεία ή και σε νόμιμα διαιτολογικά γραφεία στο [www.hda.gr](http://www.hda.gr).