

Многие люди, склонные к отекам, начинают пить меньше воды, чтобы избежать отечности. Однако делать так неправильно, так как можно только усугубить проблемы со здоровьем.

Как понять, достаточно ли вы пьете воды?

«Рекомендуемая норма — 1 мл воды на 1 употребленную килокалорию, — рассказала aif.ru врач-диетолог, заведующая дневным стационаром клиники лечебного питания ФИЦ питания и биотехнологии Татьяна Залетова. — Так как городские жители, которые не занимаются активно спортом и ведут преимущественно сидячий образ жизни, в среднем употребляют от 1500 ккал до 2000 ккал в сутки, то им необходимо пить 1500-2000 мл жидкости. Отсюда и пошла эта известная рекомендация пить 1,5-2 л воды в день. Есть люди, которые употребляют больше калорий (спортсмены, а также те, кто занимается тяжелым физическим трудом), им нужно больше жидкости. Но на самом деле они обычно и больше пьют».

По словам врача, если вы выпиваете меньше 1 л воды в день, то этого явно недостаточно. Поэтому есть смысл добавлять жидкость в рацион искусственно, пока это не войдет в привычку. Ты что — опух? Иммунолог пояснила, какие продукты вызывают отеки Подробнее

«Однако не нужно делать это резко, — предупреждает врач. — Если выделительная система адаптирована к поступлению определенного количества жидкости, то ей потребуется время, чтобы привыкнуть к повышенным объемам воды. К примеру, человек пьет 700 мл, прочитал, что нужно выпивать 2 л, выпил, а далее возможны два варианта развития событий. Либо разовьется отечность, либо он будет часто ходить в туалет. Чтобы этого избежать, добавлять воду в рацион нужно постепенно, не больше 200 мл в неделю дополнительно».

Отеки могут возникать только на начальных этапах увеличения жидкости, и то не всегда.

«Если в целом вода постоянно вызывает появление отеков, то проблема не в воде, — отмечает врач. — Причина — либо избыточное потребление соли, либо заболевание, нарушения в работе выделительной системы. Это может быть проблема с венами, почками, сердцем, лимфатической системой и т.д. То есть сама по себе вода в норме должна выводиться из организма. Это может происходить чуть медленнее, если питьевой режим меняется резко, потому что тело не привыкло. Но если адаптации так и не произошло, значит, есть какая-то проблема, связанная с чем-то, что

задействовано в системе выведения воды. И это должно быть сигналом к тому, чтобы обратиться к врачу, потому что многие люди, склонные к отекам, не обследуются, а просто перестают пить. И от этого для здоровья становится только хуже».