



Κατακράτηση υγρών

Πολλές φορές νιώθουμε πρησμένοι ή παρατηρούμε μια ξαφνική αύξηση του βάρους μας. Τα φαινόμενα αυτά οφείλονται σε κατακράτηση υγρών, δηλαδή ο οργανισμός μας κρατά περισσότερα υγρά από όσα χρειάζεται.

Το ποσοστό νερού στο σώμα κάθε ανθρώπου εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, τη σωματική διάπλαση και τη διατροφή. Νερό προσλαμβάνουμε είτε εξωγενώς στη φυσική του μορφή είτε μέσω των τροφών.

Το φαινόμενο της κατακράτησης υγρών είναι συχνότερο στις γυναίκες γιατί έχουν περισσότερο λίπος στο σώμα από τους άνδρες αλλά και ως σύμπτωμα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου λόγω των διακυμάνσεων των ορμονών. Η κατακράτηση υγρών είναι επίσης πολύ συχνή στην εγκυμοσύνη.

Τα συμπτώματα της κατακράτησης είναι η παροδική αύξηση βάρους (0.5-2 κιλά) και το πρήξιμο. Μετά το τέλος της έμμηνου ρύσεως το πρήξιμο υποχωρεί και το βάρος επανέρχεται στο σύνηθες. Προσοχή χρειάζεται στην υπερκατανάλωση φαγητού και κυρίως γλυκών αυτό το διάστημα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε πραγματική αύξηση βάρους.

Η διατροφή και ειδικότερα η περιεκτικότητα των τροφών σε αλάτι και μεταλλικά άλατα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κατακράτηση υγρών. Καλό θα ήταν αυτό το διάστημα να αποφεύγεται την κατανάλωση επιτραπέζιου αλατιού αλλά και τροφίμων με μεγάλη περιεκτικότητα νατρίου, όπως συσκευασμένα τρόφιμα, σνακ, έτοιμο φαγητό, αλλαντικά και ξηρούς καρπούς. Προτιμήστε τροφές πλούσιες σε κάλιο και μαγνήσιο όπως μπανάνες, πατάτες, ζυμαρικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά και όσπρια. Επιπλέον, φρούτα και λαχανικά που είναι πλούσια σε νερό μπορούν να βοηθήσουν, για παράδειγμα καρπούζι, φράουλες, αγγούρι και σέλινο.

Η καλύτερη λύση για τη μείωση των ανεπιθύμητων συμπτωμάτων της κατακράτησης υγρών είναι η ακόμα μεγαλύτερη πρόσληψη νερού. Όταν δεν πίνουμε πολύ νερό, ο οργανισμός αντιδρά και κατακρατά ακόμη μεγαλύτερη ποσότητα υγρών. Προτείνεται να πίνετε 1,5 με 2 λίτρα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Έτσι, θα βοηθήσετε την καλή ισορροπία υγρών στο σώμα σας και την καλή λειτουργία των νεφρών διάμεσου των οποίων γίνεται η αποβολή του πλεονάζοντος νερού και νατρίου.