



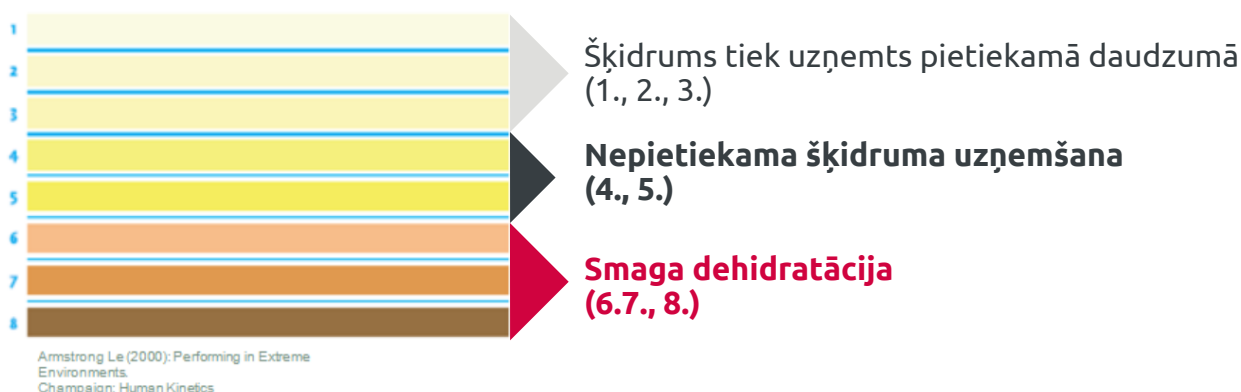
Gan karstā laikā, gan ikdienā CF pacientiem svarīgi **sekot līdzi tam, cik daudz tiek uzņemts šķidrums.**

Nepieciešamais šķidruma daudzums ir **atkarīgs no vecuma, svara, fiziskās aktivitātes, laika apstākļiem un veselības stāvokļa.**

**Vadīties pēc slāpju sajūtas nav pareizi,** jo brīdī, kad izjūtam slāpēs, mēs jau esam dehidratēti jeb atūdeņojušies.

Lai saprastu vai šķidrums tiek uzņemts pietiekamā daudzumā nepieciešams **sekot līdzi urīna krāsai.** Urīna krāsai jābūt gaiši dzeltenīgai un pat caurspīdīgai, tad tā parāda to, ka šķidrums tiek uzņemts pietiekamā daudzumā, jo tumšāka, jo mazāk šķidruma ir organismā un tas ir signāls, ka obligāti ir jāpadzēras.

## Urīna krāsa



## Cik daudz šķidruma ir jāuzņem dienas laikā?

Aptuvenais šķidruma daudzums, ko būtu nepieciešams uzņemt:

- pieaugušajiem un bērniem ar CF virs 14 gadiem – **2000ml līdz 3000ml dienā;**
- bērniem jaunākiem par 14 gadiem, būtu nepieciešams arī mazāks šķidruma daudzums, **aptuveni 1000-1700ml dienā.**

Korekti aprēķināt Jūsu organisma vajadzības Jums palīdzēs CF uztura speciālists.

## Kad pieaug organisma prasības pēc šķidruma?

### • Slimošanas laikā

Ja Jūs esat apslimuši, organismā pieaug prasības pēc šķidruma daudzuma, jo Jūs pastiprināti zaudējat šķidrumu ar sviedriem.

- **Karstā laikā**

Ja ārā ir karsti, Jūs uzturaties karstā telpā, apmeklējat pirti, tad organisms pastiprināti zaudē šķidrumu un tai skaitā arī nātrija hlorīdu, tāpēc svarīgi karstā laikā uzņemt ūdeni (ieteicams stipri mineralizētus, piem. Borjomi, Vytautas, Essentuki).

- **Fiziskās aktivitātes**

Treniņu laikā arī pieaug organisma prasības pēc šķidruma, pat tad, ja treniņu slodze ir zema. Paaugstināts glikozes līmenis asinīs

Situācijā, ja Jums ir ar cistisko fibrozi saistīts cukura diabēts un tas netiek labi kontrolēts, tas arī var veicināt papildus šķidruma zudumu.

## Kā uztaisīt rehidratācijas šķidrumu mājas apstākļos?



## Ko var uzskatīt par šķidrumu?

Kā šķidruma avotu var uzskatīt **jebkuru šķidru produktu**, t.sk. zupu, kefīru un pienu, sulu, kompotu un ūdeni. Protams, ka tādi produkti, ka kefīrs, piens, sula vai kompots, satur ne tikai ūdeni, bet arī daudz citu uzturvielu.

**Kofeīnu saturošie dzērieni**, kā melnā vai zaļā tēja, kafija vairāk **veicinās šķidruma izvadīšanu** no organisma, tāpēc vēlams izvairīties kofeīnu nesaturošās tējas, piemēram, piparmētru, kumelīšu, karkadē tēju.

**Sula, kompots, limonāde satur** arī diezgan augstā koncentrāciju **cukuru**, tāpēc tos nav vēlams lietot ikdienā lielos daudzumos, jo cukurotu dzērienu lietošana ikdienā veicina zobu emaljas bojāšanos un var provocēt glikozes tolerances traucējumu attīstību nākotnē.

**Piena produkti** tādi kā piens, kefīrs, dzeramais jogurts, paniņas un rjaženka kalpo **arī kā šķidruma avots** un arī satur kalciju, fosforu un olbaltumvielas.

**Sportiskie dzērieni ir labs palīgs**, lai uzlabotu hidratāciju, jo tie satur netikai ūdeni un cukuru, bet arī vitāli svarīgus elektrolītus, piemēram, nātrija hlorīdu, kāliju, magniju.

