

Günde Sekiz Bardak Su Kuralı Uydurma mı?

İlay Çelik

Sağlık konusunda bilinçli pek çok insandan şu tavsiyeyi duyarız: "Günde en az sekiz bardak su içmelisin." Üstelik kahve, çay, gazoz ve hatta meyve suyu gibi diğer içeceklerle sulu meyve ve sebzeler sayılmaz.

Suyun yararlı bir şey olduğu yadsınamaz ancak her insanın günde en az iki litre su içmesi gerçekten gerekli mi? Böbrek araştırmaları konusunda uzmanlaşmış ve 45 yılını vücudumuzun su dengesini sağlayan biyolojik sistemi araştırarak geçirmiş olan, Dartmouth Tıp Okulu'ndan emekli fizyoloji profesörü Heinz Valtin'in bu soruya cevabı "Hayır."

Valtin, böbrek taşı ya da idrar yolu enfeksiyonu geçirme eğilimi gibi, özel sağlık sorunları olanlar için çok su içmenin faydalı olabileceğini söylüyor. Ancak 2002'de "günde sekiz bardak" kuralı olarak bilinen genel kural üzerine yaptığı kapsamlı araştırma ve konuyla ilgili iddialar üzerine yaptığı incelemeler sonucu, sağlıklı insanların çok miktarda su tüketmesi gerektiğini destekleyici hiçbir bilimsel kanıt bulamadığını bildiriyor. 2008'de Dan Negoianu ve Stanley Goldfarb, *Journal of American Society of Nephrology*'ye konuyla ilgili bulguları inceledikleri bir derleme yazdılar. Vardıkları sonuç aynıydı: "Fazla miktarda su tüketmenin faydasına ilişkin belirgin bir kanıt yok."

Aslında Valtin, günde sekiz bardak kuralının bir yanlış anlaşılardan kaynaklanıyor olabileceğini düşünüyor. Şu anda ABD Ulusal Bilimler Akademisi'nin Tıp Enstitüsü'nün bir parçası olan Besin ve Beslenme Kürsüsü, 1945'te bir insanın her 1 kalorilik besine karşılık bir mililitre (bir tatlı kaşığının yaklaşık beşte biri) su tükettiğini ileri sürdü. Bu durumda basit bir hesapla, günde yaklaşık 1900 kalorilik bir beslenme 1900 mililitre suya karşılık geliyordu. Ancak pek çok diyetisyen ve insan önemli bir



Jupiterimages

noktayı gözden kaçıyordu: Günlük su ihtiyacımızın büyük kısmı yiyeceklerde bulunan suyla karşılanabiliirdi.

Kürsü su tüketimi sorununu 2004'te tekrar ele aldı. "Elektrolitler ve suyla ilgili beslenme tercihleri" konulu panelde, yeterli miktarda sıvı alan bir kadının günde yaklaşık 2,7 litre su tükettiği, aynı şekilde yeterli miktarda sıvı alan bir erkeğinse günde yaklaşık 3,7 litre su tükettiğini açıkladı. Görünüşte oldukça yüksek olan bu miktarları kahve, çay, süt, gazoz, meyve suyu, meyveler, sebzeler ve başka yiyecekleri de içeren çok çeşitli kaynaklar oluşturuyordu. Panelde, bir insanın sağlıklı olabilmek için fazladan ne kadar su içmesi gerektiği açıklanmadı ve sağlıklı insanların büyük çoğunluğunun susuzluklarını gidermek için aldıkları sıvılarla günlük su ihtiyaçlarını karşılayabildikleri sonucuna varıldı.

Günde sekiz bardak kuralının savunucuları bazen de susuzluğun yetersiz bir belirti olduğunu ve pek çok insanın kronik olarak susuz kaldığını ve bu yüzden artık susuzluğu bir ihtiyaç belirtisi olarak hissedemediklerini iddia ediyor. Pensilvanya Devlet Üniversitesi'nde beslenme bilimi uzmanı Barbara Rolls araştırmalarında şimdiye kadar insanların kronik olarak susuz kaldığına ilişkin hiçbir kanıt rastlamadığını, her ne kadar bazı ilaçlar susuzluk hissiyle ilgili anormallikler oluşturabiliyor ve yaşlılar susuzluk hissini gençler kadar yoğun hissetmeyebiliyorsa da çoğu sağlıklı insanın yeterince sıvı aldığını belirtiyor.

Günde sekiz bardak taraftarları ayrıca fazla su içmenin kilo vermeye yardımcı olduğunu savunuyor. İnsanların açlık

ve susuzluk hislerini karıştırarak aslında sadece susamışken lüzumsuz yere yeme eğilimi gösterdiklerini iddia ediyorlar. Ayrıca su içmenin iştah kestiğini öne sürüyorlar. Ancak Rolls bu iddialara katılmıyor; açlığın ve susuzluğun vücutta ayrı sistemler tarafından kontrol edildiğini, insanların susuzluğu açlıkla karıştırmasının mümkün olmadığını söylüyor. Ayrıca araştırmalarında yemekte ya da öncesinde su içilmesinin iştahı azalttığına dair hiçbir bulguya rastlamadığını belirtiyor. Rolls sadece, sulu besinlerin, tek başına sudan farklı olarak insanların daha az kalori almasına yardımcı olduğunu belirlemiş. Suyun kilo vermeye ancak kalorili bir içeceğe tercih edildiği zaman katkı sağlayabileceğini düşünüyor.

Rolls da Valtin de sağlıklı bir beslenmede suyun bulunması gerektiği, vücudun doğru şekilde işleyebilmesi için suya ihtiyaç duyduğu ve susuzluğun vücuda zarar vereceği konusunda hemfikir. Ancak genel bir kuralın herkes için ideal su tüketimini belirlemesine karşı çıkıyorlar. Rolls su ihtiyacının ortam sıcaklığı, etkinlik düzeyi ve başka etkenlere bağlı olduğunu ve herkese uyan tek bir kural olmadığını söylüyor. Valtin de kimi durumlarda çok fazla su içmenin tehlikeli hatta ölümcül olabileceği uyarısında bulunuyor.

O halde ne kadar su içeceğiz? Tavsiyeleri şu: Bir sağlık sorunuz varsa doktorunuza danışın. Ama sağlıklıysanız Rolls, yemekte bir şeyler içmenizi ve susadığınızda su içmenizi öneriyor. Yani susuzluk hissini dinleyin ve fazladan su içmediğiniz için suçluluk hissetmekten vazgeçin.

<http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=eight-glasses-water-per-day&print=true>