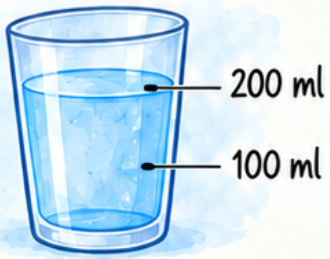
BIOLOGIA • UKŁAD WYDALNICZY • KLASA 7

Hydratacja to podstawa

Dobre nawyki dla zdrowych nerek

1 Dlaczego pić wodę?

- Woda jest potrzebna do powstawania moczu. Z moczem usuwamy zbędne produkty przemiany materii.
- Za mało płynów oznacza bardziej zagęszczony mocz i sprzyja kamicy.



2 Ile wody potrzebujemy?

- Od 14 lat: orientacyjnie 2–2,5 l wody dziennie ŁĄCZNIE z napojów i jedzenia.
- To nie jest ilość samych napojów! U młodszych osób potrzeby są inne.
- W upał i podczas wysiłku zapotrzebowanie rośnie.



3 Dobre nawyki

- ✓ Pij wodę regularnie w ciągu dnia.
- ✓ Jedz warzywa, owoce i różnorodne posiłki.
- ✓ Ogranicz dosalanie i słone przekąski.
- Nadmiar soli sprzyja nadciśnieniu, które może uszkadzać nerki.





4 Obserwuj kolor moczu



- Jasnożółty zwykle wskazuje dobre nawodnienie.
- Ciemnożółty może oznaczać za mało płynów.
- Barwę zmieniają też pokarmy, witaminy i leki.

Mocz pod lupą

Sam kolor nie wykryje choroby. Badanie moczu pomaga ocenić zdrowie nerek i dróg moczowych.