

# Joogijanu – mida juua, kuidas juua

REPRO

**Kui palju ja kui sageli peaks janu korral jooma ning mida? Kas tursed tekitavad liigsest joomisest?**

**A. M. Tallinnast**

Vastab professor

**NAOMI LOOGNA**

**T**äiskasvanud inimese organism sisaldab umbes 60–65% vett. Vesi osaleb organismi füsioloogilistes protsessides ning organismi ja väliskeskkonna vahelises ainevahetuses. Vesi on iga keharaku vältimatult vajalik koostisosa.

Normaalsete kliimaolude ja tava-pärase eluviisi korral saab organism ööpäevas 2–2,5 l vett ning annab umbes sama palju ka ära. Sellest valdava osa saadakse joogi ja toiduga ning ainult mõnisada milliliitrit tekib organismi enda biokeemiliste protsesside tulemusel.

Organismi veevajadus väljendub janutundes. Sellest annab märku kuivustunne suus ja neelus. Terve inimese janul on mitu põhjust: organism on kaotanud rohkelt vett kas tugeva higistamise või uriinierituse suurenemise tõttu; organism ei saa küllaldaselt vett; organismi on sattunud liiga palju mineraalsooli.

Joogijanu tekib siis, kui info vee puudusest kehas jõuab peaajusse, täpselt vaheajusse. Vaheajus paikneb janukeskus. Moodustub rohkem uriinieritust pärssivat hormooni ja uriinikoguse piiramine aitab vett kehas hoida.

Kuidas leevendada janu?

Juba suu niisutamise leevendab janutunnet. Vedelikku joomine nõrgendab janu kohe, enne kui vesi jõuab soolestikust verre imenduda. Organism talitleb äärmiselt otstarbekalt – liigset vett ei ole talle vaja.

Juua on soovitatav korduvalt, vaheaegadega ja mitte palju korruga. Liigne joomine koormab asjatult südant ja neerusid.

Janu kustutamiseks sobivad kõige paremini vesi ja mineraalvesi. Rohke



higistamise korral võiks veele lisada 0,5% keedusoola.

Janu rahuldatakse ka muude jookidega. Neid valmistatakse mitmesugustest joogikontsentratsioonidest, mahlast jm. Ilusama välimuse saamiseks lisatakse vahel toiduvärve. Kuid näiteks asovärve sisaldavad joogid väikelastele küll ei sobi. Jookide säilivust pikendavad lisatud säilitusained. Mõned joogid on väga magusad, kuid need hoopis suurendavad janu.

Janu suurendab liiga soolase toidu söömine, saunaskäik ja kehaline töö.

Ka mõned haigused tekitavad tugevat janu. Näiteks suhkurtõve sümptomite hulka kuuluvad ka tugev janu ja rohke joomine. Tugev janu esineb ka verekaotuste, kõrge palavikuga kulgevate haiguste ja oksendamiste korral.

Vahel tekib liigse joomise tagajärjel ajutine positiivne veebilanss. Liigne vesi eritub organismist peamiselt neerude kaudu kahe tunni jooksul. Suur-

te öllesõprade tähelepanekud näitavad, et põhiosa rohkest vedelikust väljutatakse organismist teise pooltunni jooksul pärast joomist.

Mõningate haiguste puhul on organismis liigselt vett ja tekivad tursed. Turse puhul koguneb liigne vedelik rakkudevahelisse ruumi. Tursete tekkepõhjuseks on vererõhu tõus kapillaarides (näiteks südamepuudulikkuse või neeruhaiguse korral), vere valgusisalduse vähenemine (näiteks nälja tagajärjel) või veresoonte seinte läbilaskvuse suurenemine (mõningate mürkide, ravimite jm toimel).

Tursevedeliku surve kahjustab organismi rakke ja raskendab nende varustamist hapnikuga. Ohtlik on peaaju- ja kopsuturse ning rohke vedeliku kogunemine kehaõõntesse.

Tursete kõrvaldamiseks ravitakse turseid põhjustavat haigust ja viiakse liigne vesi arstimate abil neerude kaudu organismist välja.