



Žene koje svakodnevno piju više vode nego obično kako bi izbjegle infekcije urinarnog trakta u pravu su, pokazalo je novo istraživanje američkih znanstvenika. Oni su se fokusirali na 140 žena koje su često imale upale urinarnog trakta i dnevno su konzumirale manje od litre i pol tekućine. U predstojećih 12 mjeseci znanstvenici su od polovine dobrovoljki tražili da i dalje piju istu količinu, a preostalu polovinu su zamolili da dnevno popiju dodatnu litru i pol vode.

### **Najmanje litra i pol tekućine dnevno**

Nakon godinu dana pokazalo se da je skupina žena koja je pila više vode godišnje u prosjeku infekciju mokraćnog kanala dobila 1,7 puta u odnosu na grupu koja je dnevno konzumirala manje od litre i pol vode, čaja ili voćnog soka (brusnica) i infekciju imala u prosjeku 3,2 puta. "Podaci upućuju na to da je razina hidratacije povezana s rizikom od upale urinarnog trakta", kazao je voditelj istraživanja, dr. Thomas M. Hooton s Medicinskog fakulteta Miller pri sveučilištu Miami. "Ako žena često ima upale mokraćnog kanala trebala bi obratiti pozornost na to koliko dnevno konzumira tekućine te je, ako je nedovoljna, povećati na najmanje dvije do tri litre dnevno", smatra Hooton.

### **Žene sklonije urinarnim infekcijama**



[Jutarnji.hr](http://Jutarnji.hr)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}