

Jaký je správný pitný režim?

Zařazeno: čaje a výživa zdraví a prevence

Voda je životně důležitou tekutinou v našem těle. Člověk dokáže přežít týdny bez jídla, ale pouze 2–3 dny bez vody. Množství tekutin v lidském těle se v průběhu života mění. Nejvíce vody má v těle novorozenec, u kterého voda tvoří asi 75 % tělesné hmotnosti. U dospělého je to přibližně 53 % u mužů a 46 % u žen.

Proč je důležité doplňovat tekutiny?

Pro naše zdraví je nutné udržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Člověk denně vyloučí přibližně 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží. Aby tyto ztráty doplnil, musí vodu přijímat.

Určitou ztrátu tělo doplní potravou s obsahem vody. Větší část ale musíme tělu dodat přímo v podobě tekutin. Zejména při cestování a v horkých letních měsících je potřeba pít více.

Mírný, ale dlouhodobý nedostatek tekutin často v každodenním shonu ani nevnímáme. Nedostatečný příjem tekutin však může mít kromě opakované bolesti hlavy nebo zácpy za následek i vážné zdravotní potíže. Může docházet až k poruchám funkce ledvin, vzniku ledvinových a močových kamenů. Zvyšuje se i riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva nebo onemocnění srdce a cév.

Nedostatek tekutin je nebezpečný pro každého člověka, bez ohledu na věk a pohlaví. Snížený příjem vody způsobuje dehydrataci (odvodnění organismu). Nejčastěji k dehydrataci dochází při malém příjmu tekutin, průjmu, zvracení nebo při namáhavém fyzickém výkonu doprovázeném silným pocením.

U malých dětí je příjem a výdej tekutin 4–5× vyšší než u dospělého člověka. Proto dochází u dětí k dehydrataci mnohem rychleji. Dehydrataci jsou ohroženi také starší lidé, kteří mívají pocit žízně oslabený.

Jak se dehydratace projevuje?

Únavou až malátností.

Bolestí hlavy.

Oschlými rty a jazykem.

Škytáním při jídle.

Tlakem v okolí žaludku.

Tmavě žlutou močí.

Zácpou.

Poklesem fyzické a duševní výkonnosti.

Ztrátou koncentrace.

Zvýšenou spavostí.

Suchou pokožkou.

Kolik tekutin je vhodné za den vypít?

Prvním příznakem nedostatku tekutin bývá žízeň. Ta už je však varovným signálem, protože se objevuje až v okamžiku, kdy tělo ztratilo 1–2 % tekutin. To znamená, že je nutné pít, aby k pocitu žízně vůbec nedošlo.

Za běžných podmínek lze denní potřebu tekutin vypočítat tímto jednoduchým způsobem: 0,5 litru na každých 15 kilogramů hmotnosti. To znamená, že pokud vážíte 70 kg, vypočítáte svou průměrnou denní potřebu tekutin takto:

$70 : 15 = 4,7 \Leftrightarrow 4,7 \times 0,5 = 2,3$  litru.

To je však průměrná potřeba tekutin. V mnoha situacích je potřeba pít ještě více.  
Potřeba tekutin závisí na:

tělesné hmotnosti  
věku a pohlaví  
složení a množství stravy (obsah soli, vody, bílkovin, kalorií)  
tělesné aktivitě  
teplotě a vlhkosti prostředí  
oblečení  
teplotě těla  
aktuálním zdravotním stavu

Jaké nápoje jsou vhodné?

Čistá voda.

Pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého (neperlivé).

Vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy.

Neslazené a nepříliš silné čaje (ovocný, popřípadě v omezené míře zelený čaj).

Kojenecké vody.

Bylinné čaje (ty je však vhodné pít pouze krátkodobě a střídat je). Některé bylinné čaje mohou ovlivňovat účinek léků, které užíváte. Poradte se proto s lékařem nebo lékárníkem, zda jsou pro Vás vhodné.

Polévka by měla být součástí jídla.

Jaké nápoje jsou méně vhodné?

Středně a silně mineralizované vody. Jejich trvalé pití představuje zvýšené riziko vysokého krevního tlaku, ledvinových, močových a žlučových kamenů nebo některých kloubních chorob. Denní příjem těchto minerálních vod by neměl přesáhnout 0,5 litru. Stejně jako u bylinných čajů je vhodné je střídat.

Sladké limonády, ochucené minerální vody, nektary. Hlavním důvodem nevhodnosti těchto nápojů je obsah cukru a umělých sladidel.

Mléko a kakao. Ty jsou díky obsahu bílkovin spíše potravou než nápojem.

Káva, nápoje obsahující kofein a alkohol. Ty nelze do pitného režimu počítat vůbec. Kofein zvyšuje vylučování vody z těla. To znamená, že vypitím nápoje s kofeinem se tekutiny nedoplní, ale naopak se zvýší jejich potřeba.

Kdy je nejvhodnější pít?

Velmi důležité je také, jak často a kdy pijete. Je totiž vhodné si doporučené množství tekutin rozvrhnout do celého dne a pít průběžně, i když nepociťujete žízeň.

Pijte už od rána, doplníte tak tekutiny, které tělo ztratilo během spánku. Šálek kávy nebo černého či zeleného čaje ovšem nestačí (z důvodu obsahu kofeinu, který odvodňuje). Po těchto nápojích proto vždy ještě vypijte sklenici vody.

V průběhu dne pijte podle potřeby a aktuální zátěže.

Před spaním pití omezte, nenarušíte tak svůj spánek buzením na toaletu.

Upozornění

Dlouhodobý silný pocit žízně, který přetrvává i při dostatečném příjmu tekutin, může být příznakem vážnějšího onemocnění, například diabetu (cukrovky). Proto v případě jakýchkoliv pochybností navštivte svého ošetřujícího lékaře.

Zdroj:<https://www.drmax.cz/poradna/cestovni-medicina/jaky-je-spravny-pitny-rezim>