

Správný pitný režim



Kolik tekutin mám vypít?

Voda tvoří u mužů 60 % tělesné hmotnosti a u žen 50 %. Jaké množství tekutin je tedy vhodné právě pro vás? Odborníci doporučují za normálních teplotních podmínek a při běžné zátěži nejméně 0,5 litru tekutin na každých započatých 15 kg hmotnosti. Podle jednoduchého vzorečku si tedy i vy můžete určit ideální denní příjem tekutin.

Při zvýšené fyzické aktivitě, ztížených pracovních podmínkách nebo v horkém počasí se samozřejmě denní dávka tekutin zvyšuje. Doporučuje se **sledovat barvu moči**, která by neměla být příliš tmavá (značí dehydrataci). Myslete však na to, že barvu moči ovlivňují také přijímané potravinové doplňky, včetně vitaminových tablet a léků.

Je důležité si uvědomit, že tělo není schopno tekutinu ihned zpracovat a dodat na potřebná místa. Žaludek za hodinu zvládne vstřebat 600-800 ml vody! Rozhodně **platí pravidlo, že pít by se mělo pravidelně, ještě předtím, než pocítíme žízeň, nejen po fyzické aktivitě, ale především před ní** - aby tělo mělo z čeho čerpat a nedocházelo k nechtěné dehydrataci.

Co mám pít?

Vybírat můžeme z široké škály nápojů, ale které jsou nejlepší? Pro pravidelnou konzumaci se doporučuje **voda z kohoutku (předem hygienicky testovaná!), kojenecká nebo filtrovaná voda, dále potom stolní a pramenité vody, bylinkové čaje a zelené čaje**. Nezapomeneme ani na všeobecně oblíbené

minerální vody. U těch je zapotřebí kontrolovat množství a složení minerálů. Některé druhy totiž nejsou vhodné pro pacienty trpící močovými kameny či pro osoby s vyšším krevním tlakem.

Z ovocných džusů a šťáv vybírejte ty s nejmenším množstvím přidaných cukrů a nejlépe je ještě naředte čistou vodou.Důležité je **naučit pravidelně pít také děti.** Ty se většinou zamilují do slazených limonád - vybírejte jim alespoň ty nesycené a stejně jako výše zmiňované džusy je dětem naředte.

Pitný režim versus tělesná zátěž

Jakákoliv činnost člověka je spojena s výdejem energie, a tedy zákonitě i s pocením. Se zvýšenou fyzickou aktivitou dochází také ke zvýšenému pocení a odvádění vody, minerálů a dalších látek organického původu z těla. **Při přepínání dochází k tzv. potní krizi, která je určitou formou dehydratace.** Projevuje se křečemi, bolestmi hlavy a špatnou orientací.

Stejně příznaky se vyskytují i při snížené konzumaci tekutin v horkém počasí (už při 30 °C) Po zvýšené fyzické aktivitě je nutné doplnit nejenom chybějící vodu, ale především minerální látky a dodat tělu energii. V tomto případě je vhodné volit slazené minerální vody, či iontové nápoje.

Voda v potravinách

Mnoho lidí se spoléhá na několik šálků kávy denně či vodu obsaženou v ovoci a zelenině. Takovýto přístup je zdraví ohrožující. Pomocí následujících údajů si můžete sami vypočítat, kolik ovoce a zeleniny byste museli sníst, abyste se dostali na množství tekutin pro vás nezbytné.

Obsah vody ve 100 g ovoce a zeleniny:

jablka (84 g), mrkev (86 g), jahody (90 g), meloun a rajčata (94 g), hlávkový salát (95 g) a salátová okurka (96,5 g).

Co jste možná o pití nevěděli

1. **Omezte přijímání tekutin během jídla** - doporučují se max. 2 dl tekutiny po jídle, pro naše tělo jsou totiž mnohem významnější sliny, které se významně podílejí na trávení potravy.
2. **Pijte před spaním** - stačí sklenka vody, aby váš spánek nebyl přerušován nucením na toaletu. Uvědomte si, že i během spánku značnou část vody vypotíte a vydýcháte.
3. **Pijte v každém věku** - vnímání pocitu žízně je u starších lidí oslabeno, proto nezapomínejte ani v pokročilém věku dodržovat pitný režim.