

Pitný režim



Člověk denně vyloučí asi 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží. Organismus musí mít vyrovnanou vodní bilanci a tak, aby tyto ztráty uhradil, musí vodu přijímat. Asi třetina litru „nové“ vody se denně vytvoří v těle metabolickou činností,

vody vázané v potravě přijmeme asi 900 ml. To znamená, že zbytek (asi 1,5 litru) musíme do těla dostat přímo ve formě tekutin. Každý den, po celý život. Za 70 let to představuje 40 tisíc litrů vody (tekutin). Kvalita těchto tekutin a jejich průběžný příjem ve správném množství jsou předpokladem zachování zdraví, duševní pohody i pracovní výkonnosti.



Proč máme pít ?

Dostatek tekutin – zajištění látkové výměny a dobrá funkce ledvin (vyučování škodlivých látek z těla), plná výkonnost ostatních orgánů v těle, zajištění tělesné i duševní výkonnosti, normální vzhled pokožky.

Nedostatek tekutin (dehydratace) – bolesti hlavy, únava, malátnost, pokles fyzické i duševní výkonnosti, pokles koncentrace. Ztráta tekutin rovnající se 2 % tělesné hmotnosti představuje 20 % ztrátu výkonnosti. Mírný, ale dlouhodobý nedostatek tekutin, který v denním shonu ani neregistrujeme může vést k opakovaným bolestem hlavy, zácpě, poruchám funkce ledvin, tvorbě močových kamenů, zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva, trombózy, kardiovaskulárních chorob či některých druhů rakovin (recta a močového měchýře).

Kolik pít ?

Denní dávka tekutin u dospělého člověka za normálních okolností je přibližně 2,5 litru. Potřeba tekutin je ovšem přísně individuální záležitost, která závisí na tělesné hmotnosti, věku, pohlaví, množství a složení stravy (obsah soli, vody, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí, druhu oblečení, teplotě těla, aktuálním zdravotním stavu, zavedení organismu, ...



Potřeba tekutin se mění – u člověka se sedavým zaměstnáním, jež jí převážně jídla z vařených obilovin, luštěnin a zeleniny s nízkým obsahem soli může činit méně než 1 litr za den a naopak člověk konzumující příliš slanou nebo sladkou stravu s malým obsahem tekutin a vysokým obsahem energie, který intenzivně pracuje, sportuje nebo se pohybuje v příliš horkém prostředí činí

několik litrů za den (přes 5 litrů).

Příznak déle trvajících výrazného nedostatku tekutin – pocit žízně, sucho v ústech, oschlé rty a jazyk, malé množství tmavě žluté moče, sklon k zácpě, škytavka při jídle, tlak v okolí žaludku, pálení žáhy, suchá pokožka.. Ztráta pocitu žízně může být příčinou dehydratace.

Také stálý nadbytek – tedy pití většího množství tekutin než tělo potřebuje, není pro organismus prospěšné – dochází k přetěžování a postupnému oslabování činnosti srdce a ledvin. Vypití většího objemu tekutin v krátkém čase (např. několik hodin po sobě více než 1 litr) může způsobit akutní stav – „otravu vodou“ – tzn. nízký obsah sodíku v séru – projevuje se zvracením, ochablostí, bolestmi hlavy a mohou nastat křeče, kóma až smrt.

Vhodné nápoje

Čistá voda – pitná z vodovodu (studny), balená kojenecká, pramenitá, slabě mineralizovaná voda bez oxidu uhličitého, vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy, neslazené a ne moc silné čaje (zvláště zelené), nápoje z praženého obilí.



Nevhodné nápoje

Limonády, kolové nápoje, ochucené a slazené minerální vody, energetické nápoje, káva, černý čaj, alkohol. Ani zdravý člověk by neměl vypít denně víc jak 0,5 litru piva nebo 0,2 litry vína.

Jak pít

Je nutné pít v průběhu celého dne

Denně alespoň 1,8 – 2 l tekutin – spolu s ovocem a zeleninou zabraňuje zácpě.

V horkém počasí pít čistou vodu nebo nahořklé či nakyslé nápoje, Sladké a přechlazené nápoje zvyšují pocit žízně.



Pitný režim při léčbě řady chorob má své zvláštnosti – někdy je potřeba zvýšit nebo omezit příjem tekutin, některé nápoje mohou být využity jako podpůrná léčba a některé mohou být přísně zakázány, některé nápoje a minerální vody mohou být kontraindikací pro některé léky,

- je třeba se poradit s lékařem.

Balené vody

Mezi kojeneckou, pramenitou, minerální a pitnou vodou jsou kvalitativní rozdíly - věnujte pozornost základnímu minerálnímu složení vody. Bez omezení lze konzumovat kojenecké, pramenité a slabě mineralizované vody bez oxidu uhličitého.

