**Pitný režim**

**Pitný režim a zdraví**

Dostatek tekutin zajišťuje látkovou výměnu a dobrou funkci ledvin čili odplavování škodlivých látek z našeho těla. Pitný režim umožňuje také maximální výkonnost všech ostatních orgánů, tělesných i duševních funkcí a také funkce pokožky.



**Co způsobuje dehydratace** (nedostatek v těle tekutiny – vody)**?**

**Akutními příznaky mírné dehydratace** představují**bolesti hlavy, únava** a malátnost, dále **pokles fyzické a duševní výkonnosti** včetně poklesu koncentrace. Ztráta tekutin na úrovni 2 % tělesné hmotnosti představuje ztrátu až 20 % výkonu. Při 5 % dehydrataci již **hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok.**

**Dehydratace zvyšuje riziko vzniku:**

* [zácpy](https://www.benu.cz/lecba-zacpy),
* otoků končetin a zadržování vody v těle,
* bolestí hlavy,
* [zánětu](https://www.benu.cz/zanety) slepého střeva,
* [infekcí močových cest](https://www.benu.cz/infekce-mocovych-cest),
* poruch funkce ledvin a ledvinových i močových kamenů.

**Příznakem dehydratace** může být nenápadná bolest hlavy, ale i únava a malátnost. Člověk má často okoralé a suché rty i jazyk. Při močení vylučuje tmavě žlutou moč. Při jídle špatně hydratovaný člověk škytá a tlačí ho okolí žaludku. Špatně se koncentruje a jeho psychická i fyzická výkonnost je na ústupu. Trpí zácpami. Na pokožce člověka s trvalou mírnou dehydratací pak sledujeme její suchost a sklon k tvorbě drobných šupinek. Neobvyklá únava se časem překlápí i do zvýšené spavosti.

**Pitný režim u dětí:**

U dětí se dehydratací snižuje schopnost sledovat vyučování, což může nepříznivě ovlivnit jejich školní výsledky. Dehydratace hrozí u dítěte zejména při průjmech nebo déletrvajícím zvracení, ale může nastat také při horečce, přehřátí nebo když dítě odmítá pít. Jedná se vždy o závažný stav, který je nutno konzultovat s lékařem. **Příznaky lehké až střední dehydratace** u dětí je především **neklid nebo naopak únava.** Dítě méně často močí (u kojenců méně než 6 pomočených plen denně). Dítě má oschlé sliznice v ústech, při pláči méně slzí, nemluvně má lehce propadlou velkou fontanelu, ztrátu hmotnosti do 10 %.

**Příznaky těžké dehydratace**u dětí je výrazný neklid nebo naopak velká spavost. Dítě má výrazně vpadlé oči, chladné ruce a nohy, suché sliznice v ústech a močí pouze jednou nebo dvakrát denně, ztráta hmotnosti je nad 10 %. Takové stavy hrozí zejména při průjmových onemocněních. V případě těžké dehydratace je potřeba vyrazit rovnou do nemocnice.

**Co raději nepít u dětí:**

Velká část dětí, bohužel, hradí svůj pitný režim nápoji, které nejsou z hlediska zdravé výživy vhodné. Jejich favority jsou především **sladké limonády**. Ty obsahují velké množství cukru, barviv, případně i kofein a pro děti se nehodí. Nadměrná konzumace cukrem slazených nápojů vede ke zbytečnému nárůstu energetického příjmu, což může mít za následek vzrůstání tělesné hmotnosti, ale nepříznivě působí i na vznik zubního kazu.

Často také děti chybují, pijí-li ve **větším množství minerální vody**. Pokud děti aktivně nesportují, jsou zdravé nebo se nepohybují dlouhou dobu v horkém prostředí, nemá jejich organismus na přívod minerálních látek zvýšené nároky. Pokud zařadíme do pitného režimu dítěte minerální vodu, neměl by její denní příjem překročit přibližně 1 skleničku za den (300 ml). Také je důležité střídat jednotlivé druhy. Každá je totiž specifická svým složením a některé minerální látky mohou výrazně převažovat nad ostatními. Dlouhodobým pitím stále stejné minerálky by mohlo dojít k nerovnováze mezi jednotlivými minerálními látkami v těle.

Pro pitný režim dětí není vhodné ani velké množství **silně koncentrovaného černého čaje nebo černé kávy**, se kterou se u starších dětí běžně setkáváme. Kromě přítomnosti kofeinu, který může mít nepříznivý vliv na dětský nervový systém, působí tyto nápoje močopudně, což má za následek odvodňování organismu. Pokud rodiče připravují dítěti černý čaj, měli by jej udělat slabší a jeho množství za den by nemělo být příliš velké. Jestliže starší děti budou černý čaj a kávu pít, vždy by měly mít i dostatek stolní vody na doplnění tekutin (káva by však u dětí ani u dospívajících neměla být každodenní součástí jejich pitného režimu).

**Ovocné džusy, nektary a ovocné šťávy** mohou obsahovat velké množství přidaného cukru, barviv a konzervačních látek, některé džusy také vlákniny. Jejich větší množství by proto mohlo (zejména u menších dětí) působit problémy se zažíváním, zbytečně zvyšovat hladinu krevního cukru i celkový příjem sacharidů a energie. Navíc časté pití těchto nápojů malé děti rychle zasytí a nemají pak potřebu přijmout dostatek pestré stravy. V krajních případech je známé i horší prospívání malých dětí, které denně velké množství džusů pily.

**Bylinkové čaje**, které mají vysloveně léčebné účinky, se do pravidelného pitného režimu dětí také nehodí. Mohlo by se totiž stát, že dítě onemocní a na léčivé látky bylinkového čaje bude již tělo zvyklé a proto nepomůže.

Nevhodné jsou pro děti také **alkoholické nápoje**. Pokud je dospívající okusí, hrozí, že si na jejich pravidelné popíjení zvyknou. Protože mají nepříznivý vliv na řadu orgánů v těle (např. na centrální nervový systém, mozek, játra, ledviny), není vhodné, aby alkoholické nápoje pili nejen dospělí, natož jejich děti. Pro příležitostné oslavy a pití při nich je lepší dětem nabídnout například dětské šampaňské. Děti budou mít pocit, že se vyrovnají svým rodičům a menší množství šumivé ovocné šťávy jim jistě neuškodí.

**Potřeba tekutin v různých situacích u dětí:**

**Do školy** raději nachystejte svému potomkovi pití ještě doma současně se svačinou. Hodí se stolní voda, může lehce být i ochucená domácím sirupem, vhodný je i ovocný čaj. Do školy můžete dětem pořídit litrovou láhev s kvalitním uzávěrem, aby se předešlo případnému maléru s rozmáčenými školními pomůckami.

Chystá-li se dítě třeba na **školní výlet nebo na jinou delší cestu** autem, autobusem nebo vlakem, nezapomeňte jej vybavit podobně. Je možné, že nebude mít několik hodin vůbec možnost nápoj si obstarat.

Pokud se dítě aktivně věnuje **sportu**, je důležité, aby dostatečně pilo i během tréninku a po něm. I v tomto případě by měla být základem neperlivá stolní voda nebo minerálka (mohou být i nepatrně ochucené sirupem nebo cukrem), kterou je nutné doplňovat tekutiny a minerální látky ztracené zvýšeným pocením. K zapomínání na dostatek tekutin svádí děti zejména plavání, ale i když je vody kolem dost, rozhodně by měly i pít. Dostatečné množství tekutin pro sportovce posoudíte podle hmotnostního úbytku (1 ztracený kilogram nahraďte 1 litrem tekutin nebo počítejte s přibližně 1 litrem nápoje na každých 60 minut pohybové aktivity).

Pokud na druhou stranu dítě **odpočívá na pláži nebo v zahradě**, nemělo by tekutiny zanedbávat. I když se fyzicky pohybovat nemusí, horké počasí klade na tepelnou reguleci těla značné nároky. Nápoje by ale neměly být ale ani studené (cca 15-20 °C).

Zvláštní nároky na množství tekutin kladou **průjmová onemocnění nebo horečka**. Při průjmovém onemocnění dochází velmi snadno k dehydrataci a současné ztrátě minerálních látek stolicí (jsou známy i případy úmrtí!). Také při horečkách, kdy dochází ke zvýšenému pocení s cílem ochlazování organizmu, jsou ztráty vody a minerálních látek značné. V těchto případech je nutné zavést tzv. rehydrataci a tělu získání vody z nápojů ještě více usnadnit. Použít můžeme rehydratační roztok připravený z vody, cukru a soli. Dávkování by mělo být velmi opatrné a soustavné (po lžičkách). U lehčích případů průjmového a horečnatého onemocnění lze ztráty vody a minerálních látek nahradit různými minerálními vodami.

**Množství tekutin, které by měly za běžných klimatických podmínek zkonzumovat děti:**

od 2 do 3 let                1,3 litru tekutin,

od 4 do 8 let              1,6 litru tekutin,

od 9 do 13 let             1,9 (dívky) – 2,1 (chlapci) litru tekutin

děti od 14 let jsou považovány za dospělé

**Pitný režim dospělých**

Člověk denně v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody (dýcháním, kůží, v moči a ve stolici). Asi třetina litru „nové“ vody se denně vytvoří v těle metabolickou činností, dále přijmeme asi 900 ml vody vázané v potravě. To znamená, že zbytek (asi **1,5 litru**) musíme do těla dodat přímo ve formě tekutin.

Množství tekutin, které by měl dospělý jedinec zkonzumovat se za běžných klimatických podmínek se nachází v rozmezí 2 litry u ženy až 2,5 litrů u mužů tekutin za den, přičemž 80 % tohoto množství by mělo pocházet z nápojů (tj. 1,6 a 2 l).

**Mám pít, i když nemám žízeň?**

Na potřebu pití nás může upozornit žízeň, ale je dobré vědět, že žízeň není časnou známkou potřeby vody, protože **se objevuje až v okamžiku 1-2% dehydratace**. Pocit žízně se navíc snižuje ve vyšším věku. Také děti téměř nepociťují žízeň.

Na druhou stranu zvýšený pocit žízně může být i příznakem některých chorob (např. cukrovky) a existuje i **tzv. návyková žízeň,** která nemusí být známkou potřeby tekutin (viz tzv. aquaholic, tedy lidé, kteří uvěřili tomu, že je potřeba neustále pít a již jsou na pravidelný pitný režim navyklí).

**Vyšší riziko dehydratace je u malých dětí**, které mají malý objem celkové tělesné vody (CTV) a běžné denní ztráty představují jeho značný podíl, a u starých lidí, u nichž se objem CTV rovněž snižuje, zhoršuje se schopnost ledvin vstřebávat vodu a pocit žízně bývá oslaben.

**Jak poznám, že piji málo?**

Při hledání individuální potřeby tekutin se můžeme opřít o několik základních příznaků. **Příznakem nedostatku tekutin** je vedle pocitu žízně také **sucho v ústech, oschlé rty a jazyk, malé množství tmavě žluté moči, tendence k zácpě, škytavka při jídle, tlak v okolí žaludku nebo suchá pokožka.**

**Jak poznám, že piji moc?**

**Naopak příznaky nadbytku tekutin jsou**: **časté močení (zvláště v noci), klidové pocení v normálních teplotních podmínkách, vlhké ruce či nohy, bolestivost bodu vzadu uprostřed lýtka** (při stisku prstem). I když nedostatek tekutin se pojí s více riziky, je nutné říci, že ani jejich stálý nadbytek – tedy pití výrazně vyššího množství tekutin než tělo potřebuje – není pro organismus zdravý. Dochází tím k **přetěžování ledvin a srdce**, což může postupně vést k oslabování až selhávání jejich funkcí.

**Pitný režim – co vlastně pít?**

I když nejzdravějším nápojem je **čistá voda**, člověk si může bez obav dopřávat pestřejší skladbu nápojů. Je však nutné preferovat vhodné nápoje a omezovat spotřebu nevhodných. Ke stálému pití pro osoby bez rozlišení věku a zdravotního stavu jsou nejvhodnější čisté vody – pitné z vodovodu (studny) nebo balené kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody**bez oxidu uhličitého**.

K vhodným nápojům patří též vodou **ředěné ovocné a zeleninové šťávy, neslazené a slabé čaje** (vhodné jsou zvláště zelené) nebo nápoje z praženého obilí. Bylinné čaje, pokud nejde o cílenou léčbu, by se měly pít raději slabé a je vhodné je střídat.

**Kohoutková voda**

U pitné vody z vodovodu má dnes spotřebitel řadu práv, o kterých často ani neví. Má např. právo získat od vodárny aktuální výsledky kvality vody nebo informaci, jaké látky se k úpravě používají. Pokud voda, která je jinak pod pravidelnou kontrolou, v některém ukazateli nevyhovuje a hygienický orgán dočasně udělí výjimku, musí být spotřebitel o této skutečnosti informován a rovněž o tom, nevyplývají-li z ní nějaká omezení konzumace (např. pro kojence či těhotné ženy). Obecně lze říci, že pitná voda z veřejných vodovodů má v ČR velmi dobrou kvalitu. Je však pravdou, že ne všude a vždy jsou plně vyhovující i její pach nebo chuť.

**Filtrace vody**

Čím dál tím častěji si lidé domů pořizují nejrůznější **filtrační zařízení, např. reverzní osmózu nebo tzv. kangenovou vodu**, kdy speciální zařízení dokáže vytvořit pomocí elektrolýzy vody silně zásaditou vodu. Zásadité prostředí je pro tělo prospěšnější, než prostředí kyselé, které nahrává zánětům. Pokud se vám nechce utrácet desetitisíce za filtrační systémy, můžete si za cenu okolo 500 Kč pořídit filtrační konvici. Pozor ale, do uhlíkového filtru se zachytí nejen nečistoty (dusičnany, bakterie, pesticidy atd.), ale také minerály. Je proto potřeba je doplňovat, ale s rozumem.

**Ani s minerály se to ovšem nesmí přehánět!**

Minerální vody středně a silně mineralizované nejsou vhodné jako základ pitného režimu ani je nelze pít při určitých poruchách zdravotního stavu (např. minerálky s vyšším obsahem solí by neměli pít lidé s hypertenzí, oběhovými problémy, ledvinovými kameny apod.). Naproti tomu některé minerální vody mohou být u některých nemocí prospěšné nebo vhodným zdrojem některých esenciálních prvků. Jako léčivé nebo podpůrně léčivé se však užívají v časově omezených kůrách, nikoliv trvale.

Minerální vody jsou pro své chuťové vlastnosti někdy vyhledávány a oblíbeny, ale trvalá konzumace středně a **silně mineralizovaných vod představuje již zvýšené riziko vysokého tlaku**, ledvinových, močových a žlučových kamenů, některých kloubních chorob, těhotenských komplikací nebo poruch fyzického vývoje u dětí.

Denní příjem středně mineralizovaných vod by tedy v průměru **neměl přesáhnout 0,5 litru**; příjem silně mineralizovaných vod by měl být ještě nižší. Vhodné je minerální vody, kterými pitný režim doplňujeme, střídat.

**Sycené nápoje**

Vody sycené **oxidem uhličitým** jsou oblíbeným osvěžujícím nápojem, ale jejich zdravotní nevýhody převažují nad výhodami, a proto by neměly být konzumovány pravidelně, ale jen omezeně a výjimečně. Uhličité přírodní minerální vody (kyselky) lze tam, kde je to potřeba, cíleně využít k posílení diurézy (tvorby moči) nebo k obecnému povzbuzení funkce trávicího ústrojí – v dávkování dle doporučení lékaře. Ale na druhou stranu perlivé vody mohou způsobit žaludeční a trávicí obtíže a tzv. Roemheldův syndrom (bolesti na hrudníku imitující infarkt), zvyšují dýchací a tepovou frekvenci, způsobují posun k acidóze (překyselení) krve. Navíc jich nelze vypít moc najednou a mají diuretické vlastnosti, takže rozhodně nejsou ideálním nápojem k úhradě chybějících tekutin.

**Mléko a kakao** jsou spíše tekutou výživou než nápojem a jejich vypité množství by se nemělo počítat do potřebného denního objemu tekutin.

**Nevhodné nápoje !!!!**

K nápojům, kterým bychom se měli vyhýbat nebo je konzumovat jen velmi výjimečně, patří především různé „**soft drinky**“: limonády, kolové nápoje, ochucené minerální vody, energetické nápoje, nektary apod. **Důvodem je cukr, který jen zvyšuje pocit žízně, a jeho „prázdné kalorie“; dále umělá sladidla, z nichž některá zvyšují chuť k jídlu, nebo oxid uhličitý, který spolu organickými kyselinami** (ochucovadla) poškozuje zubní sklovinu a má i další nevýhody uvedené výše. Kofein v kolových nápojích je diuretikum (zvyšuje tvorbu moči, takže se více tekutin z těla odvede, než by se mělo vypitím nápoje získat). **Je to také lehce návyková látka, která vede k hyperaktivitě u dětí**. Kyselina fosforečná, která je rovněž součástí kolových nápojů, pravděpodobně zvyšuje riziko osteoporózy. **!!!!!**

**Jaký je správný pitný režim?**

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 organizmu). 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. Dehydratací 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 40 Kg, vypočítáte svou průměrnou denní potřebu tekutin takto: **70 : 15 = 4,7 ➪ 4,7 × 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](https://clanky.drmax.cz/)(ovocný, popřípadě v omezené míře [zelený čaj](https://clanky.drmax.cz/)).
* Kojenecké vody.
* [Bylinné čaje](https://clanky.drmax.cz/) (ty je však vhodné pít pouze krátkodobě a střídat je). Některé bylinné čaje mohou ovlivňovat účinek léků, které užíváte. Poraďte 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.

**Léto a pitný režim**

**Jaké množství tekutin máme vypít?**

 Voda tvoří podstatnou část lidského těla (u dospělých jedinců cca 60 %), kromě celé řády jiných funkcí pomáhá regulovat tělesnou teplotu a zabraňuje tak přehřívání našeho organismu (úpal).

Množství tekutin, které by měl dospělý jedinec zkonzumovat se za běžných klimatických podmínek se nachází v rozmezí 2 (ženy) až 2,5 (muži) litrů tekutin za den, přičemž 80 % tohoto množství by mělo pocházet z nápojů (tj. 1,6 a 2 l).

Množství tekutin, které by měly za běžných klimatických podmínek zkonzumovat děti:

od 2 do 3 let               1,3 litru tekutin,

od 4 do 8 let              1,6 litru tekutin,

od 9 do 13 let             1,9 (dívky) – 2,1 (chlapci) litru tekutin,

(děti od 14 let jsou považovány za dospělé).

Mezi hlavní faktory, které potřebné množství tekutin ovlivňují, například patří:

* náš zdravotní stav,
* běžné aktivity, které během dne provozujeme,
* sportovní aktivity,
* prostředí, v němž se nacházíme (horký suchý vzduch apod.)

**Musíme také pamatovat, že:**

Dětský organismus je mnohem citlivější na ztráty tekutin, než organismus dospělého člověka, a také je k nim náchylnější.

Čím je dítě menší, tím relativně větší má jeho organismus obsah vody a zároveň vyšší nároky na příjem tekutin. Dítě má v porovnání s dospělými také větší tělesný povrch a i povrch dýchacích cest, kterými se voda z těla také ztrácí.

**Pozor!**

* Na přehřátí dítěte při aktivním sportování anebo při hře, pohlídejte, aby se dítě pro velký zápal ze hry nezapomínalo pořádně napít!
* Pocit žízně je u některých jedinců oslabený
* Zvláště u lidí starších! Nižší pocit žízně mívají často také ženy.
* Za běžných klimatických podmínek ztrácí naše tělo asi 1,85 – 2,6 litrů tekutin denně, a to močí, dýcháním či pocením. Teplé letní počasí, které nás nyní provází, riziko dehydratace ještě zvyšuje, neboť právě pomocí zvýšeným pocením snižujeme teplotu našeho těla.
* Dehydratace, nízký obsah vody v těle, ohrožuje náš fyzický i psychický výkon. Může zhoršovat zdravotní stav jedince či průběh onemocnění.

**V souvislosti s tímto doporučujeme:**

* omezit tělesnou zátěž a pohybovou aktivitu, která je spojena se zvýšením vnitřní teploty (zahřátím) organismu a tím pádem i zvýšenou ztrátou tekutin,
* nepobývat na přímém slunci v poledních hodinách, nosit pokrývku hlavy (šátek, kšiltovku),
* nenechávat děti v autech na parkovištích,
* nenechávat děti v kočárku na přímém slunci,
* při chronickém onemocnění dýchacích cest a onemocnění srdce a cév omezit vycházky,
* zejména pak v poledních a odpoledních hodinách,
* místnosti nejlépe větrat ve večerních, nočních a ranních hodinách.

**K nejvhodnějším nápojům**, které můžeme využívat ke stálé konzumaci, patří obyčejná pitná voda z vodovodu, vody balené (kojenecké, pramenité či slabě mineralizované přírodní vody bez oxidu uhličitého), neslazené a ne moc silné čaje (zelené), vodou ředěné ovocné či zeleninové cukrem nepřislazované přírodní šťávy.

Vhodnými zdroji tekutin jsou také **ovoce a zelenina** jako například rajčata, okurky, melouny, jahody nebo citrusy.

**Slazené nápoje** (limonády, kolové nápoje, či slazené ovocné nápoje) **nejsou vhodným zdrojem tekutin, protože obsažený cukr zvyšuje pocit žízně!** Navíc jimi přijímáme zbytečně velké množství energie, které často ani nevyužijeme.

**Bylinné čaje** by se měly **pít slabé a střídat druhy bylin**, z nichž jsou připravovány. Případně je možné volit různé **směsi bylin a rozhodně je nepít denně**. Důvodem k tomu jsou léčivé účinky bylin, které by mohly negativně ovlivnit náš zdravotní stav. Obzvláště pozor by si měli dát lidé, kteří trpí nějakým onemocněním a pití různých bylinných čajů konzultovat se svým lékařem! Čtěte také pozorně návody k jejich použití!

Pro doplnění příjmu tekutin můžeme využít **středně mineralizované přírodní vody**. Dospělý jedinec by jich ovšem neměl vypít více než 500 ml za den, dítě samozřejmě o méně. Zároveň by se měly různé druhy tohoto typu vody střídat, a to z důvodu jejich rozdílného a mnohdy nevyváženého obsahu minerálních látek. Silně mineralizované přírodní vody by dospělí měli konzumovat jen výjimečně a v omezeném množství. V případě dětí se jedná o naprosto nevhodný zdroj tekutin. Informaci o tom, o jaký druh vody se jedná, nalezneme na etiketě láhve, neboť každá musí být v souladu s příslušnou legislativou náležitě označena. Léčíte-li se pro nějakou nemoc doporučujeme vám opět se o tom, zda vůbec, či případně jaké druhy a množství mineralizovaných přírodních vod můžete vypít, poradit s vaším lékařem. Některé mineralizované přírodní vody nemusí být pro vás totiž vůbec vhodné .

U velmi oblíbených **bublinkových nápojů**, které jsou sycené oxidem uhličitým, je třeba myslet také na to, že mohou také citlivějším jedincům způsobit různé zdravotní obtíže (např. nevolnost, průjmy či nadýmání).

**Pitný režim u sportovců (sportovní výkony)**



Pokud sportujeme, a nemusí jít hned o vrcholové výkony, naše tělo si žádá o mnoho více než běžně. V minulosti převládal názor, že při sportování bychom měli pít málo, aby tekutina nezatěžovala náš žaludek a krevní oběh. V současnosti však víme, že přirozenou potřebu přijímat tekutiny není třeba žádným způsobem omezovat a každý sportovec, amatér i profesionál, by měl vědět, že kromě tréninku závisí jeho výkon i na zásobování organismu kvalitní vodou.

**Dehydratace sportovců:**

**Při urputném sportování v horku vypotíme i několik litrů za jedinou hodinu**, např. během maratonu ztratí tělo až 4 litry vody, při několikahodinové vyjížďce na kole ve vedru a za vysoké vlhkosti až 10 litrů! Vedle příznaků nedostatku tekutin, jakými jsou **předčasná únava, ochlazení těla či svalové křeče**, je pro sportovce nejnebezpečnější fakt, že tělo začne ztrácet vodu ještě předtím, než pocítíme žízeň.

Vážné nebezpečí nastává, pokud si sportovec těchto varovných signálů nevšímá a snaží se přicházející únavu a malátnost překonat dalším pohybem. Takový trénink zákonitě končí celkovou dehydratací organismu, která nemá v podstatě žádné jednoznačné varovné signály, o to více je ale nebezpečná.

**Nejpřirozenější je voda**

Člověk někdy snadno podlehne pocitu, že jakmile se pohne, měl by hned přemýšlet o iontovém nápoji. To ale rozhodně není třeba. Při běžném pohybu nahradí ztrátu důležitých látek i tekutin kvalitní pramenitá voda, která je navíc pro lidské tělo tou nejpřirozenější tekutinou.

Čistá voda se dá navíc využít i k celkovému osvěžení (namočení hlavy, opláchnutí obličeje). Ideální je konzumace pramenitých vod s obsahem minerálů **v rozmezí 150 – 400 mg na jeden litr**, které se hodí k pravidelnému doplňování ztracených tekutin. Kromě hydratace slouží kvalitní voda také k přenosu živin a odpadních látek, transportuje teplo, udržuje stálou tělesnou teplotu a brání přehřátí organizmu.

Pro sportovce, kteří potřebují během výkonu kromě tekutin doplňovat také kyslík, vytvořil **Rajec** speciální vodu Rajec Kyslík jemně sycený. Aktivní sportovci ocení také **Magnesii**, protože hořčík, který obsahuje, se podílí na tvorbě energie organismu, udržuje pevné svaly a předchází křečím. Nejen pro sportovní aktivity, ale i pro každodenní doplňování tekutin je vhodná minerální voda **Aquila**, **Bonaqua** nebo **Dobrá voda**.

Odborníci doporučují druhy minerálek pravidelně střídat, nepít stále stejnou značku, protože každá má trochu jiné složení.

**Kolik a jak často pít**

Zatímco běžně stačí přijmout 2 - 3 litry tekutin denně, v den, kdy člověk sportuje, by měl vypít přibližně 1 - 2 litry navíc. **S upraveným pitným režimem je přitom vhodné začít již před startem.** Ideální je vypít například sklenku vody 20 - 30 minut před vyběhnutím.

V průběhu výkonu by se pak tekutiny měly přijímat raději častěji a v malých dávkách. Konkrétně v průběhu jedné hodiny rekreačního pohybu by to měly být 3x – 4x 2 dl. **Pitný režim byste měli vždy volit dle vnějších podmínek, délky a profilu trasy, která vás čeká.** Požadované množství tekutin se pak logicky zvyšuje s rostoucí teplotou i náročností trasy.

Pokud je třeba během tréninku či závodu dodat **rychlou dávku energie**, lze si pomoci energetickým nápojem. Pozor však na množství, energetické drinky mají být pouze doplňkem, nikoli základem pitného režimu sportovce. I tady platí, že není nad tekutinu tělu vlastní – vodu. A ještě jedna zásada: sáhněte raději po nesycených nebo mírně sycených nápojích.

Pít je třeba i po běhu. I zde platí pravidlo malých dávek. Ideální jsou 1 – 2 l za hodinu rozdělené na 2 - 3 dl sklenky.

**Voda a iontové nápoje**

Samozřejmě, vodou nic nepokazíte především při kratším cvičení, tj. pokud se mu věnujete kolem 30 minut. Na trhu je však množství výrobků se speciálními vlastnostmi vhodných právě pro ty, kteří se pohybu zvyknou věnovat déle a intenzivněji. Nejznámějšími z nich jsou **iontové nápoje**, které mají přidanou hodnotu v podobě **minerálů a přiměřeného množství sacharidů a snižují pocit námahy**. Najdete v nich [sodík](https://www.rehabilitace.info/zdravotni/sodik-aneb-se-soli-opatrne/), kteří sportovci vylučují při pocení a je třeba doplnit ho. Při intenzivním cvičení se svaly ubývá i cukr, bez kterého nemají dostatek energie. Třeba si však dát pozor na obsah kalorií a racionálně zvážit, kolik jich potřebujete pro svůj výkon. Pokud upřednostňujete menší množství kalorií, většina společností nabízí i takové iontové nápoje.

Optimální výkony při cvičení a sportování jsou podmíněny i dostatečnou hydratací. Pocením se totiž ztrácí nejen voda, ale i minerální látky, především zmiňovaný sodík, méně draslík, hořčík a chlór. **Při dlouho trvajícím cvičení a při podávání intenzivních sportovních výkonů dochází k výraznému velkému pocení, a tedy významným ztrátám vody a sodíku.** Navíc se spotřebovávají i zásoby svalového glykogenu. Proto je podle něj důležité, aby se ztráty tělesných tekutin kompenzovaly nejen pitím čisté vody, ale aby se nahradil úbytek tělesných sacharidů (svalového glykogenu) a ztráty elektrolytů (zejména sodíku).