



ZDRAVÍ A KRÁSA 11. 07. 2020

Pitný režim: Kolik toho vypít, abychom tělo povzbudili a ne utopili?

Pitný režim je důležitý celý rok. Udržení správného vodního hospodářství našeho těla je jedním z pilířů zdraví. Důležité je si uvědomit, že...

Zejména v letních měsících se vrací otázka pitného režimu. Voda totiž udržuje náš organismus v chodu. Je pro náš život nezbytná a už při malých nedostatcích se tělo hlásí o pozornost. Signálům bychom měli naslouchat a vodu včas dodat. Kolik však máme vypít, abychom si prospěli a ne ublížili?

Tělo jako vodní elektrárna

Pitný režim je důležitý celý rok. Udržení správného vodního hospodářství našeho těla je jedním z pilířů zdraví. Důležité je si uvědomit, že **nedostatek vody v organismu mimo jiné zamezuje vyplavování těla zatěžujících látek, zpomaluje proces trávení (hrozí zácpa) a může vyvolat**

nepříjemné obtíže v oblasti močových cest. V každém případě však nedostatek vody probouzí obranné mechanismy, které mají za cíl jediný: udržet nás naživu. Pokud máte vody nedostatek, začne se to zpravidla projevovat nejen fyzickými signály, ale také například **zvyšující se únavou**, podrážděním a nesoustředěností. Jedním ze signálů je i „suchá“ kůže, resp. **snížení její pružnosti**. Ohroženější na dehydrataci bývají ženy, neboť hlavní **zásobárnou vody v těle jsou svaly**, a těch má průměrný muž až o 10 % více.

Pitný režim: Děti a senioři jsou ohroženou skupinou

Samostatnou kapitolou je pitný režim u dětí. Pro mnohé bude překvapením, že **dětský organismus tvoří vyšší procento vody, než je tomu u toho dospělého**. Navíc i starší dítě snadno zapomene, že má žízeň. Ano, zapomene. Ve víru událostí, hry, soustředění či aktivit **stav tekutin nedoplňuje včas, což může vést k nepříjemným následkům** (bolest hlavy, problémy s trávením či teplota). Pokud kojíte, pak v horkých dnech můžete prso poskytnout dítěti častěji. U batolat pak v horkých dnech doplnit pitný režim například o převařenou a následně vychladlou vodu nebo dětský čaj (pozor však na složení, aby zbytečně nevyvolal alergickou reakci). Pro úplnost uvádíme, že **další rizikovou skupinou jsou senioři. S rostoucím věkem se snižuje pocit žízně**.

Pitný režim: Najednou nebo zvlášť?

Přístupy k pitnému režimu se různí. Zatímco **většina západních odborníků se přiklání k průběžnému pití během celého dne, některé východní směry zase doporučují jednorázové prolívání organismu**. Jednoznačný návod neexistuje, vždy je třeba přihlídnout k aktuální zdravotní situaci jedince, jeho životnímu tempu i aktivitám. Odborníci ze západu a východu se však víceméně shodnou na tom, že **pít bychom neměli během jídla, a také cca 30 minut před ním a 30 minut po něm**. Pozor bychom si také měli dát na „tekutiny“, které se do pitného režimu nepočítají, například káva (ta dokonce odvodňuje), mléko nebo polévka.

Pitný režim: Kolik vody vypít?

Velkou otázkou také je: Kolik toho vypít? Jak jsme naznačili, vždy záleží na konkrétním člověku, situaci, ve které se nachází a jeho zdravotním stavu. Je nutné též zohlednit venkovní teplotu a tělesnou zátěž. Obecně lze říci, že potřebujeme asi **35 ml tekutin na jeden kilogram tělesné hmotnosti za den**. Odtud doporučení cca 2-2,5 litrů na den (při váze 60-70 kg). **Pozor** byste si však měli dát i na opačný extrém, **kdy tělu dodáte tekutin moc**. Ano, i tento krok pro vás může být ohrožující. Nadbytek vody (stejně jako nedostatek) **způsobuje vážné potíže v organismu** (v extrémních případech i otok plic nebo mozku).



Pitný režim není „jen“ voda

Mnoho lidí argumentuje tím, že je voda pro ně moc „těžká“. Utíkají pak k různým méně zdravým alternativám, které bohužel tělo zatíží buď různými chemikáliemi anebo cukrem. Přitom stačí relativně málo, aby vám pitný režim chutnal. **Nejjednodušší je přidat do vody vhodnou bylinku nebo i čerstvé ovoce**. Variantou jsou samozřejmě také **čaje a odvary**. Obzvlášť v parných dnech se doporučuje místo ledové vody sáhnout po kvalitním čaji. Podle vědců totiž právě čaj zažene žízeň, a navíc nezvyší pocení. Černý či zelený čaj mohou pomoci i s pozorností, například při jízdě autem. Černý čaj je též vhodný podávat jako podporu zlepšení stavu při žaludečních obtížích. Samostatnou kapitolou je **ovoce a zelenina „nadupaná“ vodou**, mezi ty patří červený **meloun a okurka**.

Jahody, hrušky, papriky anebo třeba cuketa jsou cenným, chutným a zdravým zdrojem [vlákniny](#) (ta na sebe vodu váže).

Pozor na cukr! Doplnujte minerály

Sladké limonády, oslazený čaj či kolové nápoje **jsou cestou nejen k nadváze, ale také žízni**. Součástí limonád je též řada sladidel, konzervačních látek a barviv. Nápoj plný cukru sice dodá rychle energii, avšak zároveň následuje její propad do ještě větší únavy. Navíc obsažené látky **mohou způsobit větší žízeň, čímž zatížíte tělo**, ale i svou peněženku. Co si naopak pohlídat je **dostatečný příjem [minerálních látek](#)**, které jsou pro optimální chod těla zásadní. Minerálky je třeba však střídat, neboť jak řekl Paracelsus: „O léku rozhoduje množství.“

Autor článku: [Markéta Palatin](#)