



ŽIVOTNÍ STYL 26. 08. 2020

## Pitný režim: Co je to aquaholismus a kolik vody tělu škodí?

**Aquaholismus znamená nadměrné pití vody a dal by se označit jako závislost. Lidé trpící aquaholismem mají neustálou potřebu pít a domnívají se, že...**

**Dodržovat pitný režim je bezpochyby pro lidský organismus důležité. Zejména pak v létě, kdy tělu hrozí [dehydratace](#). Pít se zkrátka musí. To je jasná věc, ale ani pití vody bychom neměli přehánět. Málo kdo si totiž uvědomuje, že nadměrný pitný režim může tělu také škodit.**

Pití vody by se dnes dalo označit za trend. Jsme vystaveni doslova mediální masáži, která **zdůrazňuje pravidelný pitný režim**. O pitném režimu se mluví nejvíce v létě, kdy tělu **v teplých dnech hrozí dehydratace**. Lidé se tak snaží pít takřka pořád. Právě takto nevině ale může vzniknout doslova **závislost na vodě**, která může vést k psychickým ale i závažným zdravotním problémům. Nadměrný [pitný režim](#) je pro lidské tělo stejně nebezpečný jako dehydratace.

## Co je aquaholismus?

Aquaholismus znamená **nadměrné pití vody** a dal by se označit jako **závislost**. Lidé trpící aquaholismem mají **neustálou potřebu pít** a domnívají se, že zvýšený pitný režim má přínos na jejich zdraví. **Závislí na vodě pijí takřka pořád**, i když netrpí pocitem žízně. Aquaholici vypijí denně **čtyři a více litrů tekutiny během dne**. Bez láhve s vodou se zkrátka nehnou ani na krok.

## Jak závislost na vodě vzniká?

Lidé trpící aquaholismem jsou z nějakého důvodu přesvědčení, že nadměrný pitný režim tělu prospívá. Vždyť všude přece slyšíme, jak je dostatečné pití vody důležité. Vliv na tuto závislost mají bezpochyby média, a právě proto je **aquaholismus problémem zejména u mladších lidí**.

Podle některých odborníků aquaholismus ale obecně **častěji postihuje ženy a méně společenské osoby**. Závislost na vodě si mnoho aquaholiků ani neuvědomuje. Aquaholismus většinou **pramení z psychických problémů**. Častým spouštěčem tedy bývá [stres](#). Nadměrný příjem vody může mít ale i jiné příčiny, jednou z nich je například [cukrovka](#).



## Kolik vody bychom měli denně vypít?

Jaké množství vody bychom měli denně vypít, je individuální. Obvykle se ale doporučuje **1,5 litru až maximálně 2 litry za den**. Neměli bychom přitom zapomínat, že voda je obsažená také v jídle. A pitný režim obsahuje taky kávu, čaj, ale taky alkohol. Ideálními tekutinami jsou **mineralizovaná voda, čaje, kohoutková voda a v malém množství taky pivo**.

Dodržovat pitný režim bychom měli **pravidelně celý den**. Vyvarujte se proto nárazovému příjmu většího množství tekutin, který zatěžuje ledviny. Pijte, **když máte žízeň**. Ne proto, abyste si zkrátili dlouhou chvíli na přednášce, cestě domů nebo u počítače. Znamé pravidlo říká, všeho s mírou. To platí také pro vodu. Samozřejmě pokud se během dne více potíme, měli bychom příjem tekutin zvýšit.

Nadměrný pitný režim může způsobit zdravotní komplikace, zejména **negativně ovlivňuje činnost ledvin, srdce a oběhového aparátu**. Tělo navíc poškození těchto orgánů nemusí dlouho signalizovat. Proto s pitím vody raději brzděte.

# **Jaké jsou signály, že pijete moc vody?**

## **Průhledná moč**

Čirá moč je varovný signál stejně jako příliš tmavá moč.

## **Nadměrné močení**

Lidé, kteří mají přehnaný pitný režim, musí neustále chodit na záchod. Pokud jdete na malou víc než 10 denně a chce se vám na malou i v noci, měli byste pití vody omezit.

## **Oteklé končetiny**

Také příčinou otoků může být nadměrný pitný režim. Nadměrný pitný režim může vést taky k otoku mozku.

## **Únava**

Pokud pijete hodně vody, zatěžujete nadměrně vaše ledviny. To následně způsobuje únavu organismu.

## **Bolesti hlavy a svalové křeče**

I takové nenápadné příznaky, mohou být signálem, že má tělo vody až příliš.

Autor článku: [Klára Hanačíková](#)