

# CO A JAK PÍT NEJEN V LÉTĚ?

*Věra Boháčová, DiS.  
nutriční terapeut*

# POTŘEBUJEME PÍT? ANO!

## ► Spotřeba tekutin:

- během roku vypijeme 1000 litrů vody
- během dne proteče ledvinami 180 litrů vody
- krev obsahuje více než 80 % vody, kosti 20 %, mozek a svaly 75 %
- celkový obsah vody v těle zdravého člověka představuje cca 60 % tělesné hmotnosti:
  - při ztrátě 1 % se začnou mobilizovat obranné mechanismy
  - při ztrátě 2 % klesá výkonnost
  - při ztrátě 5–10 % může dojít k oběhovému a metabolickému selhání

# „VODA, ZÁKLAD ŽIVOTA“

## ▶ Pravidelný režim:

- významná podpora všech životně důležitých funkcí
- nezbytná součást prevence celé řady onemocnění

## ▶ Voda v lidském těle:

- součást každé buňky
- prostředí pro veškeré procesy látkové výměny
- nepostradatelná pro krevní oběh, dýchací soustavu, trávicí ústrojí, regulaci tělesné teploty

# NÁSTRAHY LETNÍCH DNÍ

## ► Dehydratace:

- nedostatek tekutin nebo nedostatek tekutin a sodíku v těle
- příznaky – žízeň, bolest hlavy, únava, pocit suchosti v ústech, snížený objem moči, snížená pružnost kůže, zrychlený tep, zvýšená tělesná teplota, nevolnost

## ► Rizika v létě:

- děti a senioři
- klimatizované prostory
- sport, práce v horku, návštěva koupaliště – zvýšená potřeba příjmu tekutin (a minerálních látek)
- dlouhodobé zvracení, průjem – zvýšené vylučování tekutin a minerálních látek (zejména sodíku)

# NÁSTRAHY LETNÍCH DNÍ

## ► Reakce těla na nedostatek tekutin:

- vyvolání pocitu žízně
- zbrzdění vylučování vody – snížení produkce moči a potu
- omezení vylučování odpadních látek z těla
- zvýšení tělesné teploty
- nedostatečné ochlazování těla
- úpal – přehřátí organismu při selhání vlastní termoregulace

# TAK AKORÁT TEKUTIN

## ▶ Zásobování organismu tekutinami:

- nápoje 1200–1500 ml
- voda v potravinách 700–1000 ml
- voda z metabolismu 20–300 ml

## ▶ Výdej tekutin z organismu:

- moč 1200–1500 ml
- stolice 100–150 ml
- potem a dýcháním 1000 ml

## ▶ 35 ml/kg/den

## ▶ Denní a noční režim organismu

## ▶ Barva moči



# PODLE ČEHO SE PITNÝ REŽIM ŘÍDÍ

- ▶ Věk
- ▶ Tělesná hmotnost
- ▶ Druh zaměstnání a pracovní podmínky
- ▶ Fyzická aktivita
- ▶ Teplota okolního prostředí
- ▶ Aktuální zdravotní stav

# MANUÁL PITNÉHO REŽIMU

## ► Vhodné tekutiny:

- pramenitá voda
- minerálky – slabě, středně, (případně i silně mineralizované vody)
- přírodní ovocné šťávy
- čaje, zejména ovocné
- nealkoholické míchané nápoje



## ► Nevhodné tekutiny:

- výhradně káva a silný černý čaj
- ledové nápoje
- příliš sladké nápoje
- alkohol



# SLADKÉ NÁPOJE

- ▶ Limonády
- ▶ 100% džusy
- ▶ Ledové čaje
- ▶ Nektary
- ▶ Ledová káva
- ▶ Ochucené minerálky
- ▶ ...

# CUKR

## Obsah cukru v nápojích

Počet kostek cukru (kostka cukru = 4 g)

**Mattoni** perl. citron



1 l



11

1,5 l



17

**Aquila Team**  
Zelený čaj s citronem



1 l



17

1,5 l



25,5

**Kofola Original**



1 l



20

1,5 l



30

**Relax 100 %**  
pomeranč



1 l



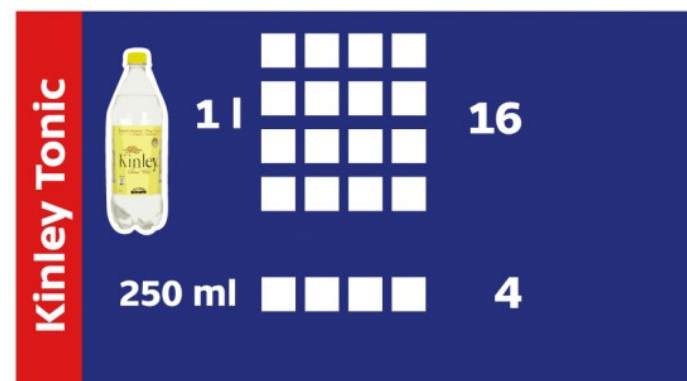
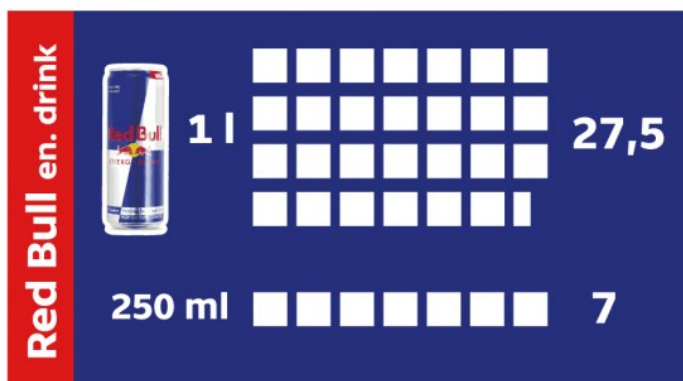
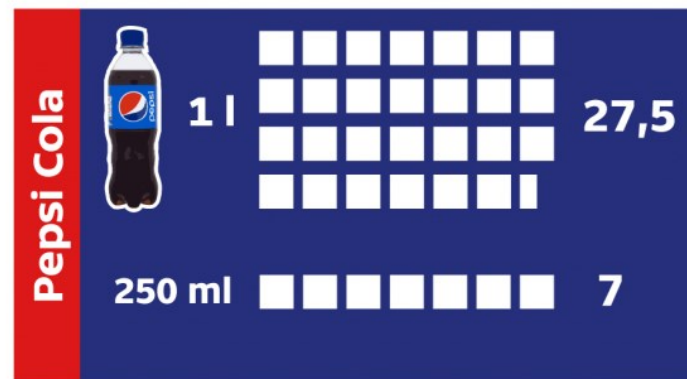
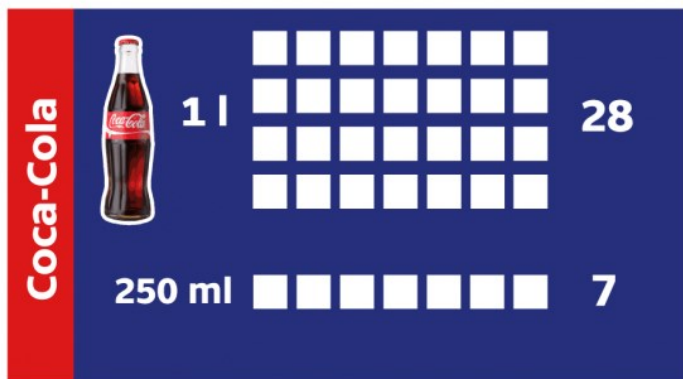
25

Zdroj: Kaloricketabulky.cz, oficiální stránky výrobců, etikety výrobků

# CUKR

## Obsah cukru v nápojích

Počet kostek cukru (kostka cukru = 4 g)



Zdroj: Kaloricketabulky.cz, oficiální stránky výrobců, etikety výrobků

# CUKR



# CUKR

**Bohušovická mlékárna**  
Ledová káva (330 ml)  
Obsah kofeinu: **166 mg**

**Tesco** Ledová káva (500 ml)  
Obsah kofeinu: **58 mg**

**Papa's Iced Coffee** Ledová káva (300 ml)  
Obsah kofeinu: **201 mg**

**G&G Latte Espresso** Kávový nápoj (250 ml)  
Obsah kofeinu: **138 mg**

**Billa Latte Macchiato** (250 ml)  
Obsah kofeinu: **70 mg**

**Bobik Kafičko bez kofeinu** (330 ml)  
Obsah kofeinu: **<10 mg**

**Kolik kofeinu má...**

Šálek překapávané kávy (7 g mleté kávy): **95 mg**

Plechovka energetického nápoje (250 ml): **80 mg**

Šálek instantní kávy (1 lžička instantní kávy): **75 mg**

Šálek espressa (8 g mleté kávy): **60 mg**

Šálek černého čaje (1 sáček): **47 mg**

Plechovka kolového nápoje (250 ml): **30 mg**

Pozn.: Výše uvedená množství kofeinu jsou průměrná množství převzatá od nadace International Food Information Council (IFIC).

Zdroj: deník Blesk

# ALKOHOL

## ▶ Energetická hodnota

## ▶ Letní rizika

- ovlivnění smyslů se všemi důsledky



	energie (kJ)	bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)
300 ml gin a tonikem	<b>955</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>0</b>
2 dl víno	<b>560</b>	<b>0,2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
500 ml pivo 12°	<b>990</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>2</b>
250 ml piña colada	<b>1821</b>	<b>1</b>	<b>58</b>	<b>5</b>
440 ml Apple Cider	<b>603</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>0</b>
500 ml Radler	<b>525</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>
40 ml rum (CM)	<b>339</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>

Zdroj hodnot: [kalaricketabulky.cz](http://kalaricketabulky.cz)

# FYZICKÁ AKTIVITA

- ▶ **Ochlazování organismu a vylučování tekutin v podobě potu:**
  - minerální látky (elektrolyty sodík a chlór)
  - při extrémní fyzické zátěži 3–4 litry potu
  - při poklesu vody v organismu o 2 % pokles sportovního výkonu až o 10 %
  - při silném pocení v 1 litru potu kolem 5 g soli
- ▶ **Doplňování tekutin plus sodíku a dalších minerálních látek**

# SLOŽENÍ POTU

## ► 1 litr potu obsahuje průměrně:

- 1,5–3,5 g NaCl (kuchyňská sůl)
- 0,05–0,25 g Mg (množství je uvedeno ve formě čistého prvku)
- 0,1–0,3 g K (množství čistého prvku)
- relativně malé množství vápníku a stopových prvků



# NÁPOJE A SPORTOVNÍ AKTIVITY

## ▶ Před tréninkem:

- 30 minut
- slabě a středně mineralizované vody, ředěný iontový nápoj
- dle intenzity zátěže a teploty prostředí

## ▶ Během vytrvalostní zátěže:

- delší než 90 minut
- silně mineralizované vody a sportovní nápoje
- při pokračování zátěže každých 10–15 minut cca 200–300 ml tekutin s obsahem minerálních látek, případně i cukru
- tekutiny se sodíkem již před zátěží, v množství okolo 400 ml

## ▶ Během intenzivního tréninku:

- kratší než 90 minut
- mírně oslazené minerální a sportovní nápoje

## ▶ Při vysokém pocení:

- aktivita trvající déle než 2 hodiny
- 400–500 mg sodíku po každé hodině
- nápoje se sacharidy a ionty

# DOPORUČENÍ

- Nečekejte na žízeň, pijte průběžně po celý den.
- Zapomínáte-li pít, mějte láhev s vodou na viditelném místě, noste pití při sobě. Nepřipravujte si jen sklenku nebo hrnek, ale rovnou konvičku s pitím.
- V létě to nepřehánějte s ledovými nápoji, ideální teplota i letních nápojů je 16–18 °C.
- Přizpůsobte svým individuálním potřebám nejen množství, ale také složení letního pitného režimu.
- Nepodceňujte rizika alkoholu.