**Manuál pití před, během a po jídle**

***Věra Boháčová, DiS.***

*nutriční terapeutka se zaměřením na prevenci a léčbu civilizačních onemocnění
u dospělých i dětí, pedagožka,*

*spolupracovnice AquaLife Institutu*

Zdravý jídelníček, který nám bude dělat dobře na těle i duši, to není jen pestrá a vyvážená strava, ale také správný pitný režim, tedy dostatečný příjem vhodných tekutin. Náš organizmus si umí vytvořit v rámci látkové výměny kolem 250 ml vody, zbytek potřebuje doplnit – popíjením nápojů (zhruba 1500 ml) i prostřednictvím jídelníčku (až 1000 ml). Voda v potravinách hraje poměrně významnou roli a musí se s ní počítat. Nezanedbatelný příjem tekutin může tělo získat například z pravidelně konzumovaných polévek nebo doporučovaného množství ovoce a zeleniny.

Ovoce a zelenina však kromě vysokého podílu vody (až 90 %) obsahuje i vlákninu, která na sebe v trávicím traktu vodu váže (a zvětšuje až 40x svůj objem) a ne vždy jí k tomu stačí ta v ovoci a zelenině. Některé druhy jsou z pohledu příjmu tekutin výhodnější, jiné méně, což ale nijak nesnižuje důležitost ovoce a zeleniny v našich jídelníčcích. Například voda v jablkách, jahodách, hruškách, mrkvi, paprice, květáku aj. pokryje tak akorát potřebu současně přítomné vlákniny. A pak jsou druhy jako lilek nebo kedlubna, které obsahují vlákniny více a je k nim tedy potřeba doplňovat i více tekutin. Do zdravého jídelníčku patří také další zdroje vlákniny, jako jsou luštěniny a celozrnné výrobky, které potřebu tekutin rovněž zvyšují.

**S jídlem, nebo mimo něj?**

Ve stravě se vyplácí pravidelnost a totéž platí o nápojích, které můžeme pít nejen mezi jídly, ale také společně s nimi. Výjimkou jsou například bariatrické operace, při kterých se zmenšuje objem žaludku, a příjem tekutin je tak potřeba v každé jedné dávce limitovat a zároveň časově oddělit od konzumace stravy. V běžném režimu však potřebujeme pro optimální zpracování jídla dostatek tekutin jak před, tak během, případně i po jídle. Voda je důležitá pro všechny procesy látkové výměny v našem těle, trávení nevyjímaje.

Před jídlem se už v dávných dobách podávaly nápoje na podporu chuti k jídlu a také proto, aby byl pro trávení připraven dostatek slin. Tehdy šlo o společenskou událost a podávala se malá sklenka alkoholu, ne příliš silného ani příliš sladkého. Povzbudit chuť k jídlu ale můžeme i bez zatěžování těla alkoholem – třeba nealkoholickým koktejlem, jehož základem bude přírodní minerálka s trochou čerstvé ovocné šťávy, doplněná bylinkami. Nápoj by neměl být moc sladký, aby neovlivnil chuťové pohárky, což se před jídlem nehodí. Kdo mívá trávicí obtíže, může vypít před jídlem 200 ml karlovarské léčivé minerálky.

Pití během jídla nebo po něm nemusí být každému příjemné a v tom případě nemá cenu se do něj nutit, ani když je pro trávení velice užitečné. Pití nás totiž přiměje dělat drobné pauzy při jídle a nehltat. Zajistí nám dostatek slin, které jsou potřeba k úspěšnému nastartování trávení. Při kousání a rozžvýkávání stravy se sousta mísí se slinami, což usnadňuje jejich polykání a přesun přes hltan a jícen do žaludku. V žaludku by přitom měla strava končit v kašovité konzistenci, a to by bez slin nešlo. Čím řidší (a dobře rozmělněná) přichází strava do žaludku, tím lépe se promísí s žaludeční šťávou a snadněji se tráví. Během hlavního jídla je proto vhodné vypít 300–500 ml tekutin, klidně i více, záleží na typu pokrmu. Pokud je součástí jídla polévka nebo šťavnatý pokrm s větším podílem vody, stačí k němu pít méně, pokud máme na talíři pokrm smažený nebo grilovaný, zapíjíme ho více.

**Na chuti i energii záleží!**

Pijeme-li vodu, doplníme tělu potřebné tekutiny, a přitom neovlivníme chuť pokrmů nebo množství snědené energie. Základem našeho pitného režimu by proto měla být čistá voda v čele s přírodními minerálkami (neperlivými i perlivými, podle preferencí) a pramenitou nebo kojeneckou vodou, případně doplněná dalšími nápoji, jako je neslazený čaj nebo ředěné ovocné a zeleninové šťávy. V létě se více potíme a s potem ztrácíme nejen tekutiny, ale také minerální látky, k jejichž doplnění jsou ideální minerální vody. Pro každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody (s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l), které můžeme pít bez omezení a nemusíme je střídat. Více mineralizované vody jsou vhodné v letním období, při sportu nebo při velké zátěži v namáhavých provozech, kdy je třeba tělu rychle doplnit s tekutinami i více minerálních látek. **Přehled minerálních vod včetně jejich složení a klasifikace podle mineralizace nabízí právě vydaná publikace »Pitný režim a jeho vliv na jednotlivé oblasti zdraví« (ke stažení na** [**www.aqualifeinstitute.cz/ke-stazeni/#education**](http://www.aqualifeinstitute.cz/ke-stazeni/#education)**).**

Jídlo můžeme kombinovat i s hořkými nápoji, které podporují trávení. Opatrnost je ale na místě u příliš sladkých nápojů a alkoholu (hlavně destilátů), zejména pokud následují po tučných, smažených nebo grilovaných pokrmech. V takových případech mohou vyvolat nepříjemné akutní obtíže, související se žlučníkem a slinivkou. Zároveň je důležité si uvědomit, že alkohol i slazené nápoje mohou poskytovat více energie než samotné stravování, obvykle nad rámec doporučeného příjmu energie. Nejvýhodnější jsou nápoje nekalorické, které dodávají organizmu potřebné tekutiny, ale nezvyšují přehnaně příjem energie.

**Doporučení k jídlu:**

* Pijte v průběhu celého dne, převážně nekalorické nápoje. Ideálním základem pitného režimu jsou přírodní minerálky, slabě a středně mineralizované, které nemají žádné kalorie a neovlivňují chuť jídla, přitom doplňují tělu důležité minerální látky.
* Nevzdávejte se pití ani u jídla. Tekutiny je vhodné doplňovat před, během i po jídle, v množství 300–500 ml. Pomáhají k tvorbě trávicích šťáv, rozmělnění stravy a celkově k dobrému trávení.
* Čím méně vody obsahují konzumované pokrmy (typicky pečené, smažené, grilované), tím více ji tělu doplňujte prostřednictvím nápojů.
* Čím více obsahují pokrmy vlákniny (zejména luštěniny a celozrnné výrobky, ale i některé druhy zeleniny), tím více je zapíjejte.
* K jídlu nepijte příliš sladké nápoje, protože ovlivňují chuť jídla a neúměrně zvyšují jeho energetickou hodnotu.
* Objemná, tučná ani smažená jídla nezapíjejte alkoholem. V případě pivem zvolte raději nealkoholickou variantu.
* Trávení můžete podpořit pitím karlovarské léčivé minerálky nebo nápojem s hořkou chutí, například nealkoholickým pivem.

\* \* \*

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**,
která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou
a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*