**Když se potká jídlo s pitím**

**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). Vyplácí se přitom pravidelnost, ve stravě stejně jako v nápojích, které odborníci z AquaLife Institutu radí pít nejen mezi jídly, ale také společně s nimi. Při sportu pak naše tělo ztrácí podstatně více vody a s ní i elektrolytů, které mají zásadní vliv na náš výkon a celkové zdraví, obzvlášť v horkých letních dnech. Před, během i po fyzické aktivitě proto odborníci rozhodně doporučují pít dostatek tekutin s obsahem minerálních látek, především přírodních minerálek1).**

*„Člověk si vyrábí energii rozkladem organických látek při trávení – sacharidů, bílkovin i tuků, přijímaných ve stravě. K nim potřebuje přijímat ještě vitamíny, minerální látky a samozřejmě vodu, která je alfou a omegou lidského těla,“* říká úvodem spolupracovnice AquaLife InstitutuRNDr. Michaela Bebová. *„Proces trávení stravy i nápojů je komplex biochemických reakcí, které začínají už při kontaktu jídla nebo pití s ústní dutinou. Vyžaduje přítomnost různých trávicích šťáv, jejichž hlavní složkou je voda. Tělo se proto bez pravidelného doplňování tekutin neobejde – už při mírné dehydrataci nemohou procesy trávení probíhat tak, jak mají, což může mít nepříjemné důsledky, od suchosti v ústech po zácpu. Pravidelný přísun tekutin s obsahem minerálních látek, které jsou aktivními účastníky vstřebávání (účastní se mimo jiné aktivního přenosu vstřebávaných látek a přijatých minerálů se stravou), je pro správné trávení naprosto esenciální,“* vysvětluje biochemička RNDr. Bebová, odbornice na metabolizmus a chemické procesy v těle.

Pro optimální zpracování jídla potřebujeme dostatek tekutin jak před, tak během, případně i po jídle. Před jídlem se už v dávných dobách podávaly nápoje na podporu chuti k jídlu a také proto, aby byl pro trávení připraven dostatek slin. 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,“* konstatuje spolupracovnice AquaLife Institutu nutriční terapeutka Věra Boháčová, DiS. a upřesňuje: *„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.“*

Jedním z nejdůležitějších faktorů, které proces trávení ovlivňují, je naše rozpoložení a pocity, které při jídle a pití zažíváme. Stres, spěch, výčitky, to všechno ovlivňuje trávení velice negativně. Zatímco dobrá společnost, pohoda, zaměstnání všech smyslů a sklenice kvalitní vody tvoří základ dobrého trávení. Pijeme-li čistou přírodní vodu s vyváženým obsahem minerálních látek, neovlivníme chuť pokrmů ani množství přijaté energie. Hlavní součástí našeho pitného režimu by proto měla být čistá voda v čele s kvalitními přírodními minerálkami a pramenitou nebo kojeneckou vodou, kterou můžeme doplnit dalšími nápoji, jako je neslazený čaj nebo ředěné ovocné a zeleninové šťávy.

*„Adekvátní hydratace, tedy dostatečné zavodnění organizmu, je zároveň nejdůležitějším aspektem sportování v horkých dnech – nutnost doplňování energie je až na druhém místě. Tělo se při vysokých teplotách snaží ochlazovat pocením, což vede k významné ztrátě vody. Nedostatečné doplňování tekutin tak může vést k dehydrataci a následně ke zvýšení srdeční frekvence, ale i ke snížení objemu krve. Srdce pak musí pracovat intenzivněji, aby udrželo adekvátní průtok krve i dostatečný přísun kyslíku do svalů a důležitých orgánů,“* objasňuje spolupracovník AquaLife Institutu RNDr. Pavel Suchánek. *„Čím vyšší teplota okolního prostředí, tím větší ztráty tekutin a elektrolytů z organizmu. Před, během i po fyzické aktivitě je proto důležité pít dostatek vody, přírodních minerálek nebo sportovních nápojů s obsahem potřebných minerálních látek v čele se sodíkem, draslíkem, hořčíkem a chloridy, které nám pomohou udržovat v těle hydrataci a elektrolytickou rovnováhu,“* doporučuje RNDr. Suchánek, odborník na výživu při sportu.

Dostatečný příjem tekutin s minerálními látkami a vyvážená strava bohatá na nezbytné živiny jsou klíčové pro udržení energie a výkonu i pro prevenci zdravotních komplikací během letních sportovních aktivit, zejména v extrémních teplotních podmínkách. Jídelníček by měl obsahovat odpovídající množství sacharidů, bílkovin a tuků. Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie pro vysokointenzivní aktivity (vysoká tepová frekvence, velké zadýchání), zatímco bílkoviny podporují regeneraci svalů po cvičení, posilují spánek a udržují rychlost metabolizmu. Tuky jsou zase zdrojem energie pro spíše pomalejší a vytrvalostní aktivity (turistika v mírném terénu, cyklistika v rovinatých terénech apod.). Důležité je i načasování jídla – ideálně 1 až 2 hodiny před sportovním výkonem a do 1 hodiny po něm, aby se podpořila efektivní regenerace. Konkrétní doporučení v rámci různých teplot okolního prostředí uvádí přiložený »Tahák, jak jíst a pít při sportování v létě«.

1) *Přehled minerálních vod včetně jejich složení a klasifikace podle mineralizace najdete v nové publikaci »Pitný režim a jeho vliv na jednotlivé oblasti zdraví«, kterou právě vydal AquaLife Institute ve spolupráci s mnoha lékaři a dalšími odborníky různého zaměření (ke stažení na* [*www.aqualifeinstitute.cz/ke-stazeni/#education*](http://www.aqualifeinstitute.cz/ke-stazeni/#education)*).*

**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*