



CO HROZÍ, KDYŽ (NE)PIJEME?

PROČ PÍT HLAVNĚ VODU.

Když je horko, pijeme víc a častěji. Je to nutné, protože se víc potíme. Co v létě pít, aby tělo nestrádalo?

Tekutiny jsou pro tělo naprosto nezbytné a představují 70 % naší hmotnosti. Vodu potřebuje každá buňka v těle. „Nevhodný pitný režim a dehydratace zároveň způsobují řadu zdravotních potíží – bolesti hlavy, únavu, psychické problémy, nečistou pleť a spoustu dalších. Přestože by stačilo více a kvalitněji pít, na bolesti bereme léky, únavu přehlušujeme kofeinem, energii doplňujeme cukrem, na špatnou pleť kupujeme drahou kosmetiku,“ říká Zuzana Doučková, nutriční poradkyně Aqualife Institutu. Všechny tyto naše nešvary se pak násobí v létě, kdy tělo ztrácí daleko více tekutin než v chladných obdobích roku. A o to víc musíme pít. Důležité je vědět, jaké tekutiny si vybrat.

► Čistá voda ano, ale...

Na otázku, co je v létě k pití nejlepší, odpovídá většina lidí podobně: „Myslím, že je to čistá voda z láhve nebo z kohoutu.“ Částečně mají pravdu – je to lepší volba než třeba slazená limonáda, ale je důležité znát i minusy. „Pokud se potíme, organismus ztrácí především sodík a jeho koncentrace se ještě snižuje a řadí právě pitím čisté vody,“ vysvětluje nutriční terapeutka Věra Boháčová. Jinými slovy, nadměrný příjem čisté vody přináší víc škody než užítku. „V organismu se kvůli ztrátám minerálních látek a následnému zavodnění bez jejich přidání naruší vodní hospodářství, na jehož regulaci se účastní hladina sodíku. V extrémních případech může dojít až k jeho rozvratu s vážnými následky,“ vysvětluje Věra Boháčová.

► Co tedy pít?

Aby tělo dostalo v horku zpět ztracené minerály, je vhodné pít kromě vody i minerálky. Navíc jsou nejčistším nápojem, který si můžeme dopřát. „V podstatě představují biokvalitu v pitném režimu,“ upozorňuje balneotechnička Jana Ježková s tím, že pro každodenní pití se hodí slabě až středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných látek do 1000 mg na litr. Můžou se pít bez omezení a nemusí se střídat. Silně mineralizované vody jsou vhodné teď v létě při sportu nebo při těžké práci, kdy tělo pocením ztrácí o hodně víc minerálů než v jiných obdobích roku. Mezi doporučené nápoje patří i ředěné přírodní, uměle nepřislažované ovocné a zeleninové šťávy a čaje.



CITRONOVÁ
VODA OBSAHUJE
PRO TĚLO
DŮLEŽITÝ
DRASLÍK.

▶ Studené, nebo teplé?

Pokud jde o teplotu nápojů, jsou pro tělo nevhodnější i v letním horku tekutiny v pokojové teplotě – příliš studené pití mimo jiné škodí sliznicím a hrozí typické letní angíny. Navíc si po vypití příliš chladného nápoje ochladíme trávicí trakt, který funguje jako termoregulace a na ohřátí tekutiny musí vydávat spoustu energie. Když si i v létě rádi pochutnáte na dobrém čaji, podle vědců zažene žízeň nejlépe teplý, ale ne horký, který by zase zvyšoval pocení. Rychlé osvěžení tělu dodá ledový čaj, popíjejte ho ale pomaleji a po doušcích.

▶ A co káva, limonáda?

„Káva se obvykle nepije v množství, které by výrazněji ovlivnilo denní tekutinovou bilanci a není tedy vhodným prostředkem k zajištění hydratace. Navíc má močopudný efekt, proto by jejím doplňkem měla vždy být i sklenka vody, jako je tomu zvykem v jižních zemích a často už i u nás,“ radí doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí Divize intenzivní péče, klinické výživy a metabolismu z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Pokud jde o slazené limonády, pro pravidelné zahánění žízně jsou naprosto nevhodné, a to kvůli vysokému obsahu cukru. Ten sice tělu dodá energii, ale zároveň způsobí ještě větší žízeň.

Kolik vypít?

Je to velmi individuální, záleží na věku, počasí, na činnosti, kterou vykonáváme, na kondici. Velmi obecně se dá říct, že bychom měli vypít 0,3–0,4 litru denně na 10 kilogramů hmotnosti. Když tedy vážíme například 70 kilo, měli bychom vypít něco pod tři litry tekutin za den. V horkém počasí je třeba pít více, až dvojnásobně. Popíjet bychom měli v průběhu celého dne, nikoli velké dávky naráz. Kalkulačku pití najdete například na www.aqualifeinstitute.cz/kalkulacka/

Obyčejná voda funguje jako chladicí kapalina.



Tipy na lepší pitný režim

- **Mějte vodu na očích i na dosah** – někdy jsme jen líní udělat pár kroků do kuchyně a nalít si sklenici vody, jindy jsme natolik zabraní do práce, že na pití nemyslíme. Také v případě cesty autem, na výletě, na cvičení a hlavně v létě pomůže, když budeme mít láhev s pitím neustále při sobě.
- **V láhvi nebo velkém hrnku** – obvykle vypijeme, co si připravíme, proto je výhodnější než sklenice s vodou nebo malý hrnek s čajem láhev s vodou, velký hrnek s čajem nebo ideálně obojí. Navíc tak máme větší přehled o tom, kolik jsme toho vypili.
- **Ráno a dopoledne** – většinu tekutin bychom měli vypít v první polovině dne, hlavně poránu (až půl litru), abychom doplnili noční ztráty vody. Ideální je vypít hned po probuzení sklenici minerálky a ke snídani hrnek čaje, pak už se splní denní příjem tekutin snadno.
- **Připomínejte si pít** – pokud se na sebe nemůžeme spolehnout, nastavíme si v telefonu pravidelnou upomínku. Také si můžeme nalepit na počítač, dveře nebo zrcadlo barevné papírky, na které napíšeme něco, co nás přiměje napít se – ten náš důvod, proč lépe pít.
- **Podle chuti** – komu nechutná kohoutková voda, těžko se donutí pít ji pravidelně a v dostatečném množství. Často stačí vyměnit obyčejnou vodu za minerální, která navíc dodá tělu potřebné minerály. Čistou vodu můžeme ochutit plátkou citronu, pomeranče, okurky nebo čerstvou mátou či jinými bylinkami. K pití v průběhu celého dne se hodí také neslazené teplé i studené čaje.

Odpovídá odborník:

Věra Boháčová, DiS., nutriční terapeutka se zaměřením na prevenci a léčbu civilizačních onemocnění

■ **Hodně lidí si myslí, že minerálky se můžou usazovat v orgánech a poškodit je. Mohou prý způsobit ledvinové kameny. Je to pravda?**

Není. Slabě a středně mineralizované minerálky, ty s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l, můžou být součástí běžného každodenního pitného režimu – lze je pít bez omezení a nemusí se střídat. Obavy z „premineralizování“ jsou tedy zbytečné. A pravdou je, že i voda z kohoutku může někdy obsahovat víc minerálních látek než slabě až středně mineralizovaná minerálka.





Pijte podle kalendáře

Vliv počasí a jeho změn na potřebu zvýšeného pitného režimu udává index pití. Může nabývat hodnoty od 1 do 5 – při stupni 5 má tělo největší potřebu vyššího příjmu tekutin, při stupni 1 není třeba denní příjem tekutin oproti normálu zvyšovat. V následující tabulce jsou uvedeny indexy pití vypočítané za jednotlivé měsíce v roce v posledních 5 letech.

MĚSÍC V ROCE	TYPICKÉ POČASÍ	OHROŽENÉ SKUPINY	VLIV POČASÍ NA TĚLO	PITNÝ REŽIM	INDEX PITÍ
Leden	nejchladnější, mrazivé	s oslabenou psychikou, konzumenti alkoholu	nespavost, nervozita, bolesti hlavy	dodržování pitného režimu, voda, přírodní minerálky, bylinkové čaje	1–2
Únor	velké teplotní skoky v průběhu dne	senioři, děti, těhotné ženy	horší termoregulace, zvýšená zátěž organismu	mírně zvýšený příjem tekutin	2
Březen	nárůst teploty a snížení tlaku vzduchu	s nezdravým životním stylem	jarní únava, pocit smutku, apatie, horší dýchání, větší zátěž srdce	mírně zvýšený příjem tekutin	2
Duben	časté změny počasí a tlaku vzduchu	všichni, hlavně s nezdravým životním stylem	bolesti hlavy, kloubů a zubů, malátnost, únava	zvýšený příjem tekutin	2–3
Květen	slunečné, pylová sezona	milovníci slunce bez UV ochrany, alergici	spálení a předčasné stárnutí kůže, alergické reakce na pyl	zvýšený příjem tekutin	3
Červen	tropické teploty, vlny veder, vysoká vlhkost, vyšší pocitová než reálná teplota, dusno	hlavně senioři, kardiaci, astmatici, chronicky nemocní, malé děti, konzumenti alkoholu	zvýšená zátěž organismu, horší termoregulace, přehřátí organismu, úpal, úžeh, celkový kolaps	výrazně vyšší, až dvojnásobný příjem tekutin, doplňování minerálních látek při sportu a pocení	5 4–5 4–5
Srpen					
Září	rychlé přibývání oblačnosti a ranních mlh, snižování teploty	s oslabenou imunitou, oslabenou psychikou a s nezdravým životním stylem	snížená aktivita, zhoršená nálada, letargie, nachlazení, zánět močových cest	výrazně vyšší příjem tekutin v průběhu celého dne, ne nárazově	3–4
Říjen				zvýšený příjem tekutin, minerálky, ráno kvalitní káva, odpoledne nebo večer teplá čokoláda	2–3
Listopad	inverze, oblačnost, smog, absence slunečních paprsků	astmatici, chronicky nemocní	oslabená obranyschopnost organismu	zvýšený příjem tekutin, bylinkové čaje, nápoje na prohřátí (yogi čaj, chai latte, kávoviny)	2–3
Prosinec	vysoká větrnost	všichni, hlavně při pobytu venku	dehydratace při nedostatečném příjmu tekutin	běžný pitný režim, voda, minerálky, čaje na imunitu	1–2

Odpovídá odborník:

Doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí Divize intenzivní péče, klinické výživy a metabolismu, Interní klinika FNKV a 3. LF UK



■ Jak na sobě

v horku poznám, že málo piju?

Základním příznakem hrožícího nedostatku tekutin je žízeň následovaná pocitem sucha v ústech a únavou. Následuje ospalost i závratě. Snížení objemu moči, která má tmavší barvu.

■ Co je v létě lepší pít? Teplé, nebo studené nápoje?

Doporučuji tekutiny, které jsou mírně chladnější než vnější prostředí – v horku pozitivně přispívají k udržování konstantní centrální tělesné teploty. Ledově studený nápoj naopak vede k zúžení průsvitu cév na sliznicích a dočasněmu zhoršení jejich prokrvení. Navíc může dojít k podráždění bloudivého nervu v oblasti horní části trávicího traktu a s tím spojenému poklesu tepové frekvence a krevního tlaku – to může v krajním případě vyvolat i kolapsový stav.

■ U nás hodně lidí pije na žízeň pivo. Co vy na to?

Je pravda, že pivo je u nás tradičním a oblíbeným prostředkem hašení žízně. Má to ale háček – alkohol, který obsahuje, snižuje vylučování antidiuretického hormonu a vyvolává další ztrátu tekutin nad rámec obvyklého vylučování moči. Půllitr dvanáctky, který obsahuje necelých 20 gramů alkoholu, tak vede k vyloučení zhruba 250 ml moči navíc a hydratační efekt piva se tím výrazně snižuje.