**Pitný kalendář pro únorové abstinenty**

**Věra Boháčová, DiS*.***

***nutriční terapeutka se zaměřením na prevenci a léčbu civilizačních onemocnění,***

***spolupracovnice AquaLife Institutu***

Únor je obdobím, kdy obvykle ztrácíme motivaci k novoročním předsevzetím, která se často týkají životosprávy. Náročné pracovní tempo po svátečním období, přetrvávající zima a krátké dny naší náladě, vitalitě ani imunitě také zrovna neprospívají. Co nám ale prospěje, to je dostatečný a kvalitní pitný režim, jeden z klíčových pilířů zdraví. Právě v tomto období se navíc můžeme zapojit do kampaně Suchej únor, která od roku 2013 vybízí k měsíční abstinenci od alkoholu a šíří osvětu o zásadách zdravého životního stylu. Představuje skvělý způsob, jak podpořit své zdraví, získat nové návyky a inspirovat se ke správnému pitnému režimu.

**Na každý únorový den roku 2025 pro vás máme připravený tip, radu, zajímavost nebo recept pro inspiraci a obohacení pitného režimu – ať už se rozhodnete abstinovat, nebo ne…**

**1. TÝDEN**

**sobota 1. února: Příprava na první týden**

Pokud alkohol vůbec nepijete, děláte dobře, protože poslední výzkumy ukazují, že nejbezpečnější dávka alkoholu je žádný alkohol. Patříte-li mezi konzumenty alkoholu a chcete ho v únoru vynechat, připravte se na to a psychicky i prakticky se soustřeďte hlavně na první týden, který bývá nejtěžší:

* zbavte se veškerého alkoholu doma, který by vás mohl zbytečně lákat,
* pijte dostatek nealkoholických tekutin, které pomáhají se zvládnutím či prevencí abstinenčních příznaků (obzvlášť výhodné jsou přírodní minerálky, protože nemají žádné kalorie, zato doplňují tělu důležité minerální látky),
* pokud pijete alkohol jako rituál k uvolnění, snížení stresu apod., připravte si předem jiné, náhradní rituály (například procházka místo večer se sklenkou vína, kino místo posezení v hospodě),
* při pomyšlení na alkoholický nápoj se zaměstnejte nějakou příjemnou aktivitou, ideálně pohybovou, která má pozitivní vliv i na psychiku,
* nebo zkuste nealkoholické drinky, které mohou být až překvapivě chutné.

**neděle 2. února: Denní dávka tekutin**

Dospělý člověk by měl denně vypít alespoň 35 ml tekutin na kilogram svojí tělesné hmotnosti a den (například při hmotnosti 70 kg to je téměř 2,5 l tekutin). Potřeba se dále zvyšuje pohybovou aktivitou a pobytem nejen v horkém, ale také vytápěném nebo mrazivém prostředí, což je v únoru aktuální. Pít se přitom má pravidelně tak, aby nedocházelo k pocitu žízně, která je již známkou nedostatku tekutin v organizmu. Proto si vypočítejte svoji denní dávku tekutin (tělesná hmotnost v kg x 0,35 ml) a tu považujte za minimum vašeho každodenního pitného režimu.

**pondělí 3. února: Ráno s minerálkou**

První únorový pracovní den nastartujte dostatečným množstvím tekutin – vaše tělo i mysl to ocení! Po ránu obvykle stačí 3 dcl nápoje, nejlépe čisté vody a ještě lépe minerálky, která dodá tělu kromě vody také potřebné minerální látky. Pokud ale spíte v místnosti, kde je sušší vzduch, nebo spíte s otevřenou pusou, raději si přilijte ještě 2 dcl. A když si pak dáte šálek čaje s něčím dobrým k snídani, v klidu a bez stresu, může i neoblíbené pondělí začít pohodově – pak je už jen krůček k tomu, aby byl pohodový celý den 😊

**úterý 4. února: Kvalitní pitný režim**

Nedílnou součástí kvalitního jídelníčku je kvalitní pitný režim. Jeho základ by měla určitě tvořit čistá voda – pitná, pramenitá, minerální (slabě či středně mineralizovaná). Na zpestření můžete přidat čaje, ředěné 100% džusy a ovocné nebo zeleninové šťávy, vyhýbat se nemusíte ani kávě. Co je vhodné omezit na minimum, to jsou příliš sladké, energetické a samozřejmě alkoholické nápoje.

**středa 5. února: Pozor na pivo**

Pivo je považováno za český národní nápoj. Jeho konzumace mírně klesá, nicméně čísla jsou stále poměrně vysoká. V posledních letech se dostává do popředí i nealkoholické pivo, které mnozí ocení v rámci Suchýho února – ale pozor, co do množství energie na tom nemusí být o moc lépe a sacharidů může obsahovat až dvojnásobek! Víte, jak vychází výživově jednotlivé varianty?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nápoj 500 ml | Energetická hodnota | Obsah tuku | Obsah sacharidů | Obsah bílkovin | Obsah alkoholu |
| Pivo světlé ležák 12 % | 945 kJ | 0 g | 21 g | 2,5 g | 18 g |
| Pivo světlé výčepní 10 % | 800 kJ | 0 g | 20 g | 1,5 g | 15 g |
| Pivo tmavé výčepní 10 % | 785 kJ | 0 g | 21,5 g | 1,5 g | 13,5 g |
| Pivo světlé nealkoholické | 315 kJ | 0 g | 14 g | 0,5 g | 2,3 g |
| Pivo ochucené nealkoholické (např. s příchutí pomela a grepu) | cca 715 kJ | 0 g | cca 40 g | cca 2,5 g | cca 1,5 g |

*Zdroj hodnot: nutridatabaze.cz a kaloricketabulky.cz*

**čtvrtek 6. února: Hydratace organizmu**

Tekutiny potřebuje každá buňka našeho těla. Organizmus je získává z látkové výměny (200–300 ml), z potravin a pokrmů (700–1000 ml) a hlavně z nápojů v rámci pitného režimu (1200–1500 ml, ale i mnohem více). Dodržujete svoji denní dávku tekutin?

**pátek 7. února: Nápoje na zahřátí**

Zimní chladné nebo dokonce mrazivé dny často vyžadují větší zahřátí. Někdo sahá po více vrstvách oblečení, jiný po „tekutém svetru“ ve formě grogu, svařeného vína apod., který ale nezapadá do Suchýho února. Konzumace alkoholických nápojů v mrazivých dnech je navíc velice záludná – v první chvíli sice krásně zahřejí, jenže pak působením alkoholu roztáhnou cévy, člověk rychle ztratí tepelné zásoby a snadněji prochladne. K tomu mohou přispět i alkoholem otupělé smysly, způsobující nedostatečné vnímání chladu. Zkuste ohřát raději hruškový džus, samotný nebo ředěný vodou, přidat do něj trochu skořice a třeba i špetku čili – také zahřeje!

**2. TÝDEN**

**sobota 8. února: Výhody nepití alkoholu**

První týden Suchýho února máte za sebou. Nedaří se? Nikdy není pozdě zkusit to kdykoli znovu nebo požádat o pomoc odborníka. Stojí to za to, protože nepití alkoholu přináší celou řadu výhod! Už po měsíci abstinence, což není zas tak dlouhá doba, budete lépe spát, mít více energie a příjemnější náladu, dokážete se více soustředit, zlepší se vám pleť. A nejspíš i zhubnete, protože alkohol je energeticky hodně bohatý a může přispívat ke vzniku nadváhy nebo obezity. Za tuto dobu můžete také zjistit, jestli vaše konzumace alkoholu nejeví známky závislosti.

**neděle 9. února: Voda, základ přežití**

Jedna z pranostik praví: „Únorová voda – pro pole škoda.“ Pro pole možná, pro lidský organizmus nikoli. Voda je pro nás základní podmínkou přežití. Všechny pochody látkové výměny v našem těle probíhají ve vodě, neobejde se bez ní žádná s tělesných soustav – trávicí, vylučovací, dýchací ani ty ostatní. Pít se přitom má v průběhu celého dne a v dostatečném množství.

**pondělí 10. února: Minerálky jako parťáci**

Vhodnou a užitečnou součást každodenního pitného režimu tvoří přírodní minerálky, které dodávají tělu spolu s tekutinami i důležité minerální látky. Méně mineralizované (s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l) se hodí pro běžný pitný režim, více mineralizované při vyšší fyzické aktivitě (potem ztrácíte kromě vody i minerální látky, které je třeba doplňovat), nebo když nejste úplně fit (při zvýšené teplotě, zvracení, průjmech).

**úterý 11. února: Pravidla pití čaje a kávy**

Je vhodnější pít kávu nebo čaj? Jednoznačná odpověď není, v pestrém pitném režimu se nemusíte vyhýbat ani jednomu. Káva má na náš organizmus řadu příznivých vlivů, včetně antioxidačních, ale neměla by být základním zdrojem tekutin a její pití je vhodné vždy doplnit sklenkou minerálky navíc. Čaje můžete pít ve větších objemech, nicméně velké množství silného černého čaje může způsobit zácpu. U bylinkových čajů je třeba brát v potaz účinky jednotlivých bylinek a raději je střídat.

**středa 12. února: Ovoce a zelenina vs. tekutiny**

Pokud se snažíte omlouvat nedostatečný pitný režim konzumací ovoce a zeleniny, do určité míry můžete, ale je tu jedno úskalí. Většinu ovoce a zeleniny tvoří hlavně voda, ovšem některé druhy obsahují i významné množství vlákniny. Ta na sebe vodu váže, v trávicím ústrojí pak bobtná a zvětšuje svůj objem. Proto čím více vlákniny, tím větší potřeba tekutin. U mnoha druhů ovoce a zeleniny (meloun, jablka, jahody, hrušky, okurka, mrkev, papriky, květák aj.) pokryje voda v nich obsažená nároky na potřebu tekutin, ale konzumace například lilku nebo kedlubny vyžaduje více tekutin v pitném režimu.

**čtvrtek 13. února: Voda v těle**

Věděli jste, že voda představuje asi 60 % tělesné hmotnosti zdravého dospělého člověka? Přitom krev obsahuje více než 80 % vody, kosti 20 % a mozek se svaly 75 %. Už při ztrátě 1 % vody se začnou mobilizovat obranné mechanizmy, při ztrátě 2 % klesá výkonnost, při ztrátě 5–10 % může dojít k oběhovému a metabolickému selhání.

**pátek 14. února: Valentýn bez kocoviny**

Den svatého Valentýna mnozí slaví jako svátek zamilovaných, který si žádá patřičný přípitek. Ať už ho slavíte, nebo ne, zpříjemněte si dnešní den nealkoholickým drinkem, jehož výhodou je, že se dá pít s čistou hlavou celý večer.

**Valentinský jahodový drink s bazalkou**

Grep (5 plátků) a bazalku 6 lístků) lehce rozmačkejte na dně karafy pomocí dlouhé lžičky. Jahody (5 kusů, mohou být i mražené) rozkrájejte na plátky a přidejte do karafy. Zalijte přírodní minerální vodou (0,8 l) a promíchejte dlouhou lžičkou. Nechte uležet cca 20 minut v lednici, aby se vytvořil výluh bylinek a ovoce. Při servisu do skleniček můžete přidat na ozdobu plátek ovoce a lístky bazalky.

**3. TÝDEN**

**sobota 15. února: Hurá do druhé poloviny**

Jste v polovině výzvy Suchýho února. Kdo došel až sem, má nejhorší za sebou – abstinenční příznaky v čele s psychickou rozladěností nejspíš mizí a začínají nastupovat pozitivní účinky nepití alkoholu. Vydržet druhou půlku výzvy už bude hračka 😊 Takže čin čin!

**neděle 16. února: Nevýhody pití alkoholu**

Připomeňte si, proč se vzdát alkoholických nápojů… Alkohol po požití zpočátku zvyšuje chuť k jídlu, snižuje rychlost reakcí, zhoršuje motoriku. V malých dávkách krátkodobě způsobuje euforii, může na chvíli přinést pocit štěstí, nezávislost, větší odvahu, může působit jako antidepresivum. Ve větších dávkách může přivodit depresi, ztrátu koordinace pohybů těla, sníženou vnímavost a reaktivitu, útlum rozumových schopností, případně agresivitu. Na mozek působí různými mechanizmy – povzbudí a zároveň otupí úzkost, snižuje vnímání bolesti, může tlumit aktivaci enzymů a hormonů, zhoršit schopnost neuronů zapínat a vypínat geny. Ovlivněním funkce mozku alkoholické nápoje zhoršují krátkodobou paměť (výpadek paměti, lidově okno) a schopnost úsudku. Alkohol tedy může na chvíli pomoci, ale chcete za takové krátké „otupění“ platit svým zdravím?

**pondělí 17. února: Únor ve znamení vody**

Název měsíce února odvozují jazykovědci od noření se ledových ker do vody (únor = nořit se). Vy se do vody nořit nemusíte, i když můžete, hlavně ji ale pravidelně pijte, a to v dostatečném množství během celého dne.

**úterý 18. února: Příznaky dehydratace**

Jak vypadá váš pitný režim? Pokud není dostatečný, projeví se řadou příznaků – například pocitem žízně (ano, to už je projev nedostatku tekutin v těle), bolestí hlavy, únavou, suchostí v ústech, zrychleným tepem, nevolností nebo dokonce zvýšenou tělesnou teplotou.

**středa 19. února: Test pitného režimu**

Možná předpokládáte, že pijete dost, ale realita může být jiná – otestujte se! Zkuste si aspoň jeden celý den zapisovat na papír nebo do aplikace všechno, co vypijete. Základ by měla tvořit pitná voda a přírodní minerálky, které můžete doplnit čaji a ředěnými 100% džusy nebo šťávami. Vypijete svoji denní dávku tekutin, tj. minimální doporučené množství (tělesná hmotnost v kg x 0,35 ml)?

**čtvrtek 20. února: Minerálky na míru**

Není minerálka jako minerálka! Z hlediska celkové mineralizace, tj. podle obsahu rozpuštěných pevných látek (RPL), se přírodní minerální vody dělí na:

* velmi slabě mineralizované (obsah RPL do 50 mg/l)
* slabě mineralizované (obsah RPL 50 mg/l až 500 mg/l)
* středně mineralizované (obsah RPL 500 mg/l až 1500 mg/l)
* silně mineralizované (obsah RPL 1500 mg/l až 5000 mg/l)
* velmi silně mineralizované (obsah RPL vyšší než 5000 mg/l)

Slabě a středně mineralizované vody se hodí ke každodennímu pití, aniž by se musely střídat. Silně mineralizované jsou zase vhodné při velké zátěži v namáhavých provozech, v letním období nebo při sportu, kdy tělo ztrácí pocením spolu s tekutinami i minerální látky. Zvláštní kategorii pak tvoří léčivé minerální vody, které mívají velmi silnou mineralizaci a jejichž konzumaci je vhodné konzultovat s odborníkem. Podívejte se na etikety, ať víte přesně, kam patří vaše oblíbené minerálky…

**pátek 21. února: Teplota nápojů v zimě**

V chladném období pravděpodobně nemáte takovou žízeň jako v teplých dnech, tudíž tolik nepijete. A nejspíš pijete častěji horké nápoje na zahřátí. Je to tak v pořádku? Není! I když máte v zimě menší potřebu pít, vaše tělo potřebuje tekutiny v létě stejně jako v zimě – studený vzduch vás vysouší, zejména pokud se k mrazu přidá vítr. Zároveň vás chladné počasí nutí pít nápoje horké, a tělo se tak musí vyrovnávat s velkými teplotními rozdíly – teplota vzduchu je pod nulou, teplota těla kolem 36 °C a teplota nápoje i nad 60 °C. Nejpřijatelnější je nápoj s teplotou blízkou teplotě těla – vlažný nebo o pokojové teplotě.

**4. TÝDEN**

**sobota 22. února: Pitný minitestík**

Máte před sebou poslední týden pitného kalendáře pro únorové abstinenty, a tak je čas na minitestík:

1. Kolik by měl dospělý člověk vypít tekutin?

a) alespoň 20 ml/kg/den b) alespoň 35 ml/kg/den c) alespoň 50 ml/kg/den

1. Z čeho přijímá lidské tělo nejvíc tekutin?

a) z metabolických procesů, tj. tělo si je tvoří samo b) z jídla c) z pití

1. Která kombinace nápojů je nejméně vhodná k hrazení pitného režimu?

a) minerálky, pitná voda, džusy b) šťávy, čaj, káva c) energetické nápoje, limonády, mléko

*Správná je vždy jen jedna odpověď, najdete je pod zítřejším tipem.*

**neděle 23. února: Míchané nealkoholické nápoje**

Zpříjemněte si „beztrestně“ neděli a zpestřete si pitný režim chutným nealkoholickým nápojem 😊

* 100% pomerančový džus ředěný přírodní minerální vodou v poměru 1:3, na ozdobu kolečko pomeranče a limetky

tip: když použijete úzkou sklenici, nalijete jako první džus a pak pomalu po stěně sklenky přilíváte perlivou minerálku, obě tekutiny zůstanou ve sklenici oddělené a nápoj vypadá více efektně

* 100% ananasový džus, kokosové mléko a slabě mineralizovaná voda v poměru 1:1:3, kostky ledu, na ozdobu kousky ananasu

tip: můžete dát džus a kokosové mléko i s ledy do šejkru, pořádně protřepat, nalít do sklenice a pak dolít minerálkou

* směs podušeného mraženého lesního ovoce zalitá středně mineralizovanou vodou, malé množství medu

tip: můžete udělat i tak, že dušené ovoce necháte zmrazit ve tvořítku na led a ovocné kostky pak vložíte do sklenky s minerálkou

*Správné odpovědi na otázky v minitestu: 1b, 2c, 3c*

**pondělí 24. února: Cukr v pitném režimu**

Riziková pro zdraví může být i přemíra slazených nápojů. Pokud volíte v rámci pitného režimu přednostně slazené nápoje, můžete díky nim přijmout i více než 250 g cukru! A je mnoho takových, co to „dokážou“. Ti mohou jen pitným režimem až pětinásobně překročit doporučený limit přidaných cukrů na den. Nadměrný příjem cukru přitom vede k neúměrnému zvyšování příjmu energie, k následnému zvyšování tělesné hmotnosti a s tím spojeným zdravotním komplikacím. Sladké nápoje by proto neměly být běžnou součástí pitného režimu, ale jen „svátečním“ doplňkem pro zpestření ke kvalitní vodě v čele s minerálkami.

**úterý 25. února: Sladké nápoje**

Kromě tradičních limonád je potřeba vnímat množství cukru také například v drincích z nápojových automatů, ledových kávách, populárních kuličkových nápojích, alko i nealko ochuceném pivu nebo v mléčných nápojích s ovocnou složkou, u nichž je množství cukru reprezentováno také přirozeně se vyskytující laktózou. Poměrně dost cukru (až 10 g na 100 ml) obsahují rovněž 100% ovocné džusy, i když je to přirozeně obsažený cukr z ovoce. Proto je vhodné i kvalitní 100% džusy ředit vodou.

**středa 26. února: Pití k jídlu**

Téma pitného režimu je opředeno řadou mýtů, které už byly dávno vyvráceny, nicméně se s nimi stále můžete setkat. Jedním z nich je, že se k jídlu nemá pít. Není to tak! Pro optimální zpracování jídla je potřeba dostatek tekutin jak před jídlem, tak během něj a případně i po něm. Dostatek tekutin před jídlem zajistí dostatek slin, které jsou potřeba při kousání a rozžvýkání soust. Tím startují první kroky úspěšného trávení. Průběžné zapíjení soust pak zajistí žádoucí řidší konzistenci rozžvýkané potravy. Jen tak ji žaludek dokáže úspěšně promísit s žaludeční šťávou a dostatečně řídkou pak odesílat k dalšímu trávení do střeva.

**čtvrtek 27. února: Zapíjení léků**

Užíváte léky a příliš si nelámete hlavu, čím je zapíjíte? Jenže jedním z hlavních faktorů správného fungování léků je právě to, jak se zapíjí. Zásadní roli hraje množství a druh tekutiny, která léky dopraví do žaludku a střev. U všech léků jde totiž o to, aby se předvídatelně vstřebaly, tedy aby při opakovaném podání účinkovaly při stejné dávce stejně. Když tomu tak není, efekt léku může být příliš malý, nebo naopak příliš velký a ani velice účinný lék nemusí fungovat. Chybu neuděláte a svému zdraví prospějete, když jakýkoli lék zapijete pár deci neperlivé vody nebo přírodní minerálky.



**pátek 28. února: Na zdraví!**

Jste na konci Suchýho února. Svoje putování pitným kalendářem pro únorové abstinenty můžete zakončit přípitkem, samozřejmě bez alkoholu:

**Čajový nápoj s malinami**

Do karafy nalijte přírodní minerální vodu (0,5 l) a ledový černý čaj s citrónem (0,3 l), přidejte sáček čaje Earl Grey a nechte 20 minut louhovat (za studena). Pomeranč nakrájejte na plátky a vložte do karafy (6 plátků). Přidejte celé maliny, klidně i mražené (10 kusů). Při servírování do skleničky můžete přidat na ozdobu maliny a pomeranč.

Prodloužíte si Suchej únor a budete v abstinování od alkoholu pokračovat i další dny, týdny nebo měsíce? Jakkoli dlouhá abstinence je vždy výhodnější než konzumace alkoholických nápojů, v jejichž případě vždy platilo, platí a bude platit, že méně je více! To naopak neplatí o pití čisté vody v čele s přírodními minerálkami, která by měla tvořit základ pitného režimu a zdravého životního stylu každého zodpovědného člověka.

\* \* \*

**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*