

Pitný režim a horko

V tomto počasí je nutné dbát především na pitný režim, aby nedošlo k dehydrataci organismu. Ta se projevuje především malátností, bolestmi hlavy a pocitem na omdlení. Lidé by tedy měli vypít minimálně 2, lépe 3 litry tekutin za den.

V tropických vedrech jsou nejvhodnějšími nápoji pitná voda, slabší nesycené minerálky a neslazený, nejlépe ovocný čaj. Naopak přemíra kofeinových nápojů či alkoholu příliš vhodná není.

Pitný režim je velice důležitý hlídat u dětí a seniorů, kteří nevnímají pocit žízně tak intenzivně. Přitom děti od 2 do 3 let by měly denně vypít 1,3 litru tekutin denně, děti od 4 do 8 let 1,6 litru a od 9 do 13 let až 2,1 litru tekutin za den. Dětský organismus je navíc mnohem citlivější na ztráty tekutin, a také je k nim náchylnější. Čím je dítě menší, tím relativně větší má jeho organismus obsah vody a zároveň tedy vyšší nároky na příjem tekutin. Dítě má v porovnání s dospělými také větší tělesný povrch a i povrch dýchacích cest, kterými se voda z těla také ztrácí.

Za běžných klimatických podmínek ztrácí naše tělo asi 1,85 – 2,6 litrů tekutin denně, a to močí, dýcháním či pocením. Teplé letní počasí, které nás nyní provází, riziko dehydratace ještě zvyšuje, neboť právě pomocí zvýšeným pocením snižujeme teplotu našeho těla. Při zvýšené tělesné námaze a při stresu je pak spotřeba tekutin a nezbytných solí ještě vyšší.

Nezapomínejme, že vhodnými zdroji tekutin jsou také ovoce a zelenina jako například rajčata, okurky, melouny, jahody nebo citrusy. U velmi oblíbených bublinkových nápojů, které jsou sycené oxidem uhličitým, je třeba myslet také na to, že mohou také citlivějším jedincům způsobit různé zdravotní obtíže (např. nevolnost, průjem či nadýmání), doporučujeme tedy pít vodu neslazenou a nesycenou.

