

## Pitný režim (nejen) v létě

Pitný režim je (a to nejen) v létě velmi důležitý. Velká část lidského těla je tvořena vodou. V dospělosti je to až 65 % objemu lidského těla. Zdravý člověk má vypít denně asi 1,5 litru tekutin, zbytek doplňuje pestrá strava (ovoce, zelenina, polévky atd.). U dětí je to úměrně méně k objemu jejich těla. Naopak těžce pracující, sportovci, lidé s vyšším fyzickým výkonem musí vypít více. Vždy je proto potřeba zohlednit celkový zdravotní stav člověka, věk a celkovou zátěž.

Nejvyšší podíl vody mají v těle novorozenci, který se však růstem mění. Dítě, které je matkou plně kojeno, má tekutiny obsaženy v mateřském mléce. To plně nahrazuje plnohodnotnou stravu a hydrataci. Pokud nemá matka dostatek mléka, při částečném nebo plném odstavení od kojení je důležité vodu do těla dítěte doplňovat a to v menších dávkách a častěji. Nejvhodnější náhradou jsou kojenecké vody, vlažné nepříslazované dětské čaje nebo naředěné ovocné šťávy. Záleží též na pohybové aktivitě dítěte. Při dehydrataci dítěte u něj lze pozorovat známky únavy, apatie, ospalosti, hluboké dýchání, suché, popraskané rty a jazyk.



zdroj <https://pixabay.com/cs/>

Další „ohroženou“ skupinou jsou lidé v seniorském věku, často trpící přirozeně sníženým pocitem žízně a úbytkem tekutin. Účinkům horkého počasí by se také měli vyhnout všichni pacienti trpící onemocněním srdce a cév, nemocní cukrovkou, ale také nemocní trpící více závažnými nemocemi současně, tzv. polymorbiditou. Tito nemocní rychle dehydratují a může u nich dojít až ke kolapsu organismu a zhoršení celkového zdravotního stavu vyžadující hospitalizaci. U nich je třeba pitný režim hlídat a aktivně tekutiny nabízet. Pravdou je, že se mnoho z nich pít vyhýbá, ať už jim chybí pocit žízně nebo se bojí inkontinence. Dostatek tekutin je důležitý také z důvodu regulace tělesné teploty a prevence přehřátí. Známky dehydratace u dospělých pozorujeme jako bolest hlavy, pokles výkonnosti, nedostatečná koncentrace, slabost, spavost končící až kolapsem, oběhovým selháním a šokem.

Nejvhodnější k dennímu pití je čistá nebo ovocem ochucená pitná voda, kterou je možno střídát s minerální vodou, neslazené čaje a nápoje. Do pitného režimu nelze počítat černou kávu ani alkohol, které naopak tělo odvodňují. Taktéž neprospívají tělu různé energetické, kolové nápoje, drinky a přeslazené džusy.

Dle obecného doporučení je vhodná denní dávka tekutin u zdravého jedince asi 30 ml/kg. Při sportu či v horkém počasí lze navýšit dávku až na 40-50 ml/kg/denně.

Jak už bylo zmíněno, dehydratace je nebezpečná lidskému zdraví, ale je potřeba se zmínit také o nadměrném pití tekutin, tzv. aquaholismu. Je to nepřiměřené několikanásobné pití tekutin zatěžující hlavně srdce, cévy, ledviny, které vyplavují z těla soli a minerály. Postižený pozoruje úpornou bolest hlavy, je dezorientován, ztrácí rovnováhu, má svalové křeče, zvrací. Stav je závažný a může skončit až fatálně. Proto je potřeba i při pitném režimu přemýšlet a uplatňovat zdravý rozum.

Je doporučováno:

- pitný režim podřídit svému zdravotnímu stavu, věku, pracovnímu výkonu a teplotním podmínkám
- popíjet tekutiny průběžně celý den, není vhodné vypít nárazově velké množství
- mít láhev s vodou na viditelném místě
- nepít v létě převážně ledové nápoje, ale spíše tekutiny o teplotě 16-18 stupňů Celsia

### **Zdroj:**

Vitalia.cz. Letní pitný režim: láhev s sebou a ne víc než čtvrt litru vody naráz. [online]. ©2020. [Cit. 7. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/letni-pitny-rezim-lahev-s-sebou-a-ne-vic-nez-ctvrt-litru-vody-naraz/>

Moje zdraví.cz. Zdravý životní styl. Správný pitný režim: Kolik vody pít v horku a při námaze? [online]. ©2020. [Cit. 7. 8. 2020]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/spravny-pitny-rezim-kolik-vody-pit-v-horku-a-pri-namaze-5703.html>,

Ve Zlíně, dne 10. 8. 2020

Zpracovala: Bc. Lenka Doleželová