

Tab. Běžné ztráty vody Manuál pro prevenci s. 32

	Při normální teplotě (ml/den)	V horkém počasí (ml/den)	Během delší těžké práce (ml/den)
Kůže	350	350	350
Dýchání	350	250	650
Moč	1400	1200	500
Pot	100	1400	5000
Stolice	100	100	100
Celkem	2300	3300	6600

Tab. Typické zdroje vody manuál pro prevenci s. 32

zdroj	ml/den
Nápoje	1000 – 1500
Potraviny	500 – 1000
Metabolické pochody	250 – 400
celkem	2300

Tab. Potřeba tekutin (v ml) na 1 kg tělesné hmotnosti

Kojenci	110
Děti do 10 let	40
Dospělí při 22 °C	22
Dospělí při 37°C	38

Tab. Obsah vody v potravinách (g/100g) Kunová s. 66

Potravina	Obsah vody g/100g	Potravina	Obsah vody g/100g
Bramborové chipsy	2,3	Tuňák v oleji	52
Sušenky	5	Mozarella	57
Vlašské ořechy	5	Kuřecí prsa	71
Corn flakes	6	Vařená rýže	73
Ovesné vločky	13	Banán, vejce	74
Sušené meruňky	17	Zelené olivy	75
Rozinky	26	Brambory	78
Bageta	30	Jablko	84
Parmezán	30	Meruňky, mrkev	86
Džem	35	Mandarinky	87
Čedar	36	Mléko, jogurt	88
Chléb	40	jahody	90
Šunka	42-62	Paprika	91
Hranolky	43	Meloun, rajčata, žampiony	94
Černé olivy	44	Hlávkový salát	95

Eidam	49	Okurka salátová	96,5
-------	----	-----------------	------

Tab. Efekt dehydratace Clarková

dehydratace	Kg tělesných tekutin (80kg osoba)	Efekt
1%	0,8	Zvýšená tělesná teplota
3%	2,4	Zhoršená výkonnost
5%	4,0	Křeče, třes, nevolnost, rychlý tep, 20-30% zhoršení výkonu
6-10%	4,8 – 8	Problémy trávení, vyčerpání, závratě, bolesti hlavy, sucho v ústech, únava
Více než 10%	Více než 8	úpal, halucinace, žádný pot a koč, vysoká tělesná teplota, vratká chůze