

Voda – němá živina

- Často se voda mezi živiny neřadí , přestože je opomíjená, je nepostradatelná.
- Po vzduchu je voda druhou nejdůležitější podmínkou života, bez vzduchu mohou lidé žít pouze několik minut, bez vody několik dní, vlastně život každého z nás začal v tekutině.
- Tři čtvrtiny zemského povrchu tvoří voda, z toho je však 97 % voda slaná a pouze 3 % tvoří vodu sladkou, z ní je však značná část ukrytá v ledovcích a na pólech, takže k přímé spotřebě slouží jedna čtvrtina. Ne všude je však tato voda dostupná a kvalitní – na následky pití kontaminované vody denně na světě umírá 25 000 lidí.

Funkce vody v lidské těle (45 -75 %):

- 65 kg obsahuje asi 40 l vody z toho:
- 25 l v buňkách a 15 l v extracelulárních tekutinách
- prostředí pro životní děje
- rozpouštědlo pro většinu živin
- odvádí odpadní produkty
- nosič živin
- termoregulace, KT
- účast metabolických reakcích
- lubrikans kloubů
- šokový nárazník (oko, amniová tekutina, páteř)

Průměrná vodní bilance při normální teplotě

• Příjem vody/den	Výdej vody /den		
• Nápoje 1200 - 1500 ml	Moč	500 -	1400 ml
• Voda obsažená v potravinách 800 - 1000 ml	Stolice		150 ml
Tvorba vody při metabolismu 300 - 400 ml	Vydechovaný vzduch	350 ml	
	Vypařování kůži+pocení	450 -	900 ml
Celkem	2300 - 2900 ml	1450 -	2800 ml

Faktory , které zvyšují potřebu tekutin(vody) :

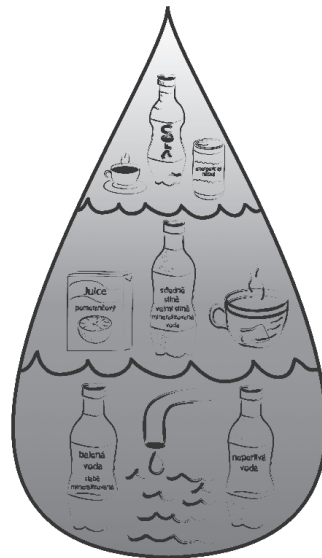
- Konzumace alkoholu
- Onemocnění jako např. diabetes (narušení vodní rovnováhy)
- Fyzická aktivita
- Teplé počasí nebo prostředí
- Těhotenství a kojení
- Věk – děti a staří
- Léky- diuretika
- Zvýšený příjem vlákniny, bílkovin, soli nebo jednoduchých sacharidů, kofeinu ?
- Průjmy , zvracení nebo zvýšená teplota
- Chirurgické zákroky, popáleniny nebo krevní ztráty

Nápoje

- Vody vyhláška z roku 2004
- **Přírodní minerální vody**
- slabě mineralizované - 50-500mg/l
- středně 500mg - 1500 mg/l
- a silně 1500mg/l - 5g/l
- Dobrá voda, Valvert, Evian, Ondrášovka. Mattoni, Magnesia Hanacká přírodní, Poděbradka, Korunní
- **Kojenecké vody** – podzemní zdroje-Baby wellness Horský pramen
- **Pramenité vody** (dříve stolní)
- Bonaqua, Aquila, Rajec, Fromin, Toma
- **Pitná voda** nemusí pocházet z podzemního zdroje, kvalita pitné vody Spar, Tesco, Aqua
- Ostatní vody – **léčivé minerální vody** – ne potraviny - léčebné využití - Vincentka

Nealkoholické nápoje

- **Ovocná / zeleninová šťáva**, džus - 100% podíl
- lisovaná šťáva nebo koncentrát – nejvíce falšování
- **Nektary**- nejméně 50 % ovocné složky – kyselost nízká nebo vysoká(banán -brusinky) + kyseliny cukr a voda
- **Ovocný /zeleninový nápoj** méně než 25 %
- **Limonáda** (CO₂)
- **Sirup** – nápojový koncentrát více než 50 % přírodních sladidel
- **Energetické nápoje** – limonády s vysokým obsahem cukru obohacené o povzbuzující a jiné fyziologicky působící složky (kofein-50-200mg/l, chinin, taurin, L-karnitin, vitaminy....) – tvrzení problematická, nepřehánět konzumaci



* slabě mineralizovanou vodkou je myšlena voda s celkovou minerální zátí 150-500 mg/l

Potřeba vody v ml / kg tělesné hmotnosti

- Kojenci 110
- Děti do 10 let 40
- Dospělí 30 - 35

Procento vody v různých potravinách

• Hlávkový salát	96
• Mléko	87
• Pomeranč	86
• Brambory	80
• Kuře	63
• Hovězí maso	47
• Chléb	36
• Máslo	20
• Cukr	0,5
• Olej	0

Zásady pitného režimu:

- Základ pitného režimu tvoří neenergetické nápoje – voda z veřejného vodovodu, případně balené vody s mineralizací 150-500 mg/l. Tekutiny lze doplnit dle potřeby vodou více mineralizovanou či jiným druhem nápoje.
- Nápoje s vysokým obsahem sacharidů obsahují zbytečně vysoké množství energie. Většina slazených nápojů obsahuje i vyšší množství přídatných látek, jejichž příjem není žádoucí.
- Nekonzumovat často nápoje s vyšším obsahem oxidu uhličitého.
- Při nákupu balených vod je důležité sledovat obsah minerálních látek, především celkovou mineralizaci. Měla by být sledováno i skladování balené vody – ne na slunci a při vyšších teplotách.
- Pít v průběhu celého dne, předcházet pocitu žízně – pocit žízně, je již indikátorem vzniklé dehydratace. Ztráta více než 5 % hmotnosti těla snižuje výkon o 30 %.
- Ideální teplota nápoje se má pohybovat kolem 16 °C (min. 10 °C), nebo i vyšší. Teploty nižší pocit žízně následně rovněž zvyšují tím, že vedou k překrvení sliznice hltanu.

Intoxikace vodou

- nadměrný příjem vody (5 a více litrů vody bez solí) - krátkém čase několika hodin – hyponantremie
- omezení příjmu tekutin při zvýšené ztrátě pocením 1-1,5 l /hodinu
- onemocnění ledvin
- Nedostatkem nejvíce trpí mozek, srdce a ledviny
- Fluoridace vody

Spotřeba nápojů v USA

- 28 % slazené nápoje
- 14 % alkohol
- 13 % káva, čaj
- 11 % balená voda
- 11 % mléko
- 5 % ovocné nápoje
- 2 % nápoje pro sportovce
- 15 % jiné – voda z kohoutku, zeleninové šťávy...