

Pitný režim u seniorů

Současná situace

- ❖ nízký denní příjem tekutin obecně*
- ❖ dále se snižující příjem tekutin se zvyšujícím se věkem*
- ❖ riziko rychlého rozvoje prerenálního selhání při zdravotních komplikacích*
- ❖ častý výskyt iontových dysbalancí – Na, K, Ca, Mg*

Rizika chronické dehydratace I

- ❖ přetížení vylučovacího systému*
- ❖ dráždění uroteliální výstelky*
- ❖ zvýšené riziko urolitiázy*
- ❖ snížená obranyschopnost proti vzestupné infekci*
- ❖ zahuštění bronchiálního sekretu*

Rizika chronické dehydratace II

- ❖ prokoagulační převaha, riziko TEN***
- ❖ cefalea***
- ❖ snížení motility GIT***
- ❖ snížení bazálního metabolismu***
- ❖ zvýšení únavnosti***

***!!Dehydratace je nejčastější
příčinou delirantních stavů
u seniorů!!***

Pocit žízně

❖ *pozdní příznak dehydratace*

<i>věk</i>	<i>muži</i>			<i>ženy</i>		
	<i>% H₂O</i>	<i>absolutní hodnota (kg)</i>	<i>deficit (ml)</i>	<i>% H₂O</i>	<i>absolutní hodnota (kg)</i>	<i>deficit (ml)</i>
18-40	61	45,75	915	51	38,25	765
40-60	55	41,25	825	47	35,25	705
nad 60	52	39	780	46	34,5	690

Denní bilance tekutin

- *příjem*
- *per os* 1500 ml
- *součást pevné stravy* 700 ml
- *metabolická voda* 300 ml
- *výdej*
- *vylučovací* 1500 ml
- *plíce* 500 ml
- *kůže* 400 ml
- *střevo* 100 ml

Voda

❖ *kojenecká*

- *sodík do 20mg/l*
- *nedovoleny další úpravy*

❖ *pramenitá (stolní)*

- *snížení Fe*

❖ *pitná voda*

- *vodárenská úprava*
- *balená nebo vodovodní voda*
- *studniční voda*



Minerální vody

❖ *slabě mineralizované – do 500 mg/l*

Dobrá voda,

Aquila,

Horský pramen,

Toma,

Rajec,

Evian,

Korunní pramenitá

**vhodné pro dlouhodobou dodávku
tekutin**

Minerální vody

❖ *středně mineralizované* – 500 – 1500 mg/l

*Mattoni,
Ondrášovka,
Bonaqua,
Magnesia,
Korunní minerálka*

❖ *silně mineralizované* – nad 1500 mg/l

Poděbradka, Prolinie, Hanácká, Bílinská

Minerální vody s vyšším obsahem Na - vhodné pro seniory s tendencí k hyponatrémii a hypoosmolalitě

Aquila	18,3 mg/l	422 mg/l
Korunni pramenitá	25,4	316
Ondrášovka	30	1039
Spar	67	1114
Mattoni	71	767
Korunní minerální	98	846
Hanácká kyselka	251	2249
Prolinie	363	2039
Poděbradka	495	2052
Bílinská kyselka	1792	7317

Minerální vody s vyšším obsahem K - vhodné pro seniory s tendencí k hypokalémii a poruchami motility GIT

Korunní pramenitá	3,01 mg/l	316 mg/l
Dobrá voda	10,4	145
Hanácka kyselka	17,7	2249
Korunní minerální	23,2	846
Prolinie	47,6	2039
Poděbradka	56,8	2052
Bílinská	89,3	7317

Minerální vody s vyšším obsahem Ca - vhodné pro seniory s osteoporózou a tendencí k arytmiím

Magnesia	35,3 mg/l	1220 mg/l
Korunní pramenitá	42,8	316
Aquila	43,5	122
Bonaqua	61,3	508
Mattoni	74	767
Korunní minerální	78,2	846
Evian	80	175
Rajec	87,4	455
Bílinská	133,4	7317
Prolinie	144	2039
Spar	163	1114
Poděbradka	172	2052
Ondrášovka	200	1039
Hanácká kyselka	275	2249

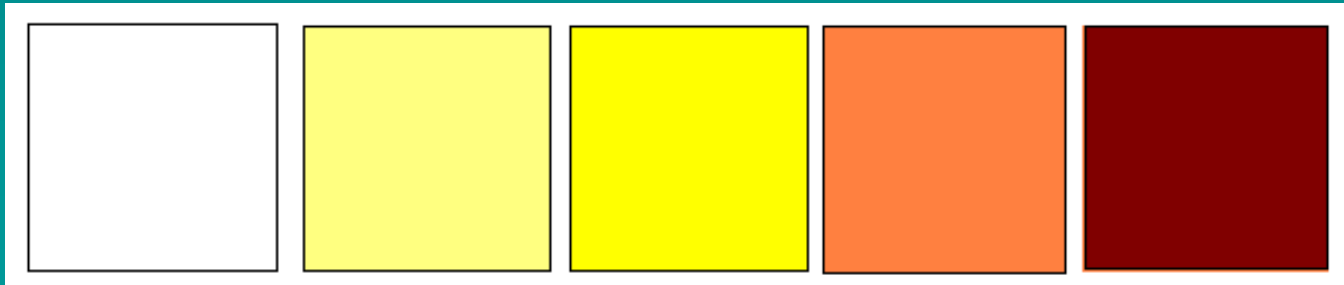
Minerální vody s vyšším obsahem Mg - vhodné pro seniory s anginou pectoris a tendencí k arytmiím

Korunní pramenitá	10,5 mg/l	316 mg/l
Aquila	14,5	122
Rajec	19	455
Ondrášovka	21,4	1039
Mattoni	22,3	767
Evian	26	175
Korunní minerální	30	846
Bonaqua	39,5	508
Bílinská	41,9	7317
Prolinie	50,1	2039
Spar	62	1114
Hanácká kyselka	68	2249
Poděbradka	69,4	2052
Magnesia	179	1220

„Keep it light“

Udržuj světlou barvu

- ❖ *metoda kontroly vlastní hydratace vhodná pro většinu nemocných*
- ❖ *barva moči má být světle žlutá*



Rizika ostatních tekutin

- ❖ *sycené vody tiší žízeň menším množstvím*
- ❖ *ochucené vody jsou i slazené*
- ❖ *nápoje cola – vysoký obsah cukru, dráždění GIT*
- ❖ *pivo – pouze s nízkým obsahem alkoholu, vyhovující obsah minerálů a vitaminů*

Složení piva a minerálních vod

Mattoni přírodní mg/l	Magnesia přírodní mg/l	Dobrá voda mg/l		pivo mg/l
0	0	0	sacharidy	28 000 mg/l
71,0	5,06	13,3	sodík	30
-	-	10,4	draslík	493
22,3	179	7,65	hořčík	107
74	35,3	5,31	vápník	34
-	-	-	fosfor	308
11,2	3,7	0,84	chloridy	179
41,9	14,0	1,74	sírany	176
-	-	-	křemík	107
0,11	-	0,02	dusičnany	23
490	1048	105	uhličitany	5 000
767	1220	145	celková mineralizace	6 567
0	0	0	celková energie	400-500 kcal/l 1600-2000 kJ/l

Nová rizika

- ❖ stopové, ale vzrůstající koncentrace léčiv v hlubinných vodách – antibiotika, estrogeny, nikotin***
- ❖ infekce – Salmonella, Legionella, non TBC mykobacteria***

Děkuji za pozornost

