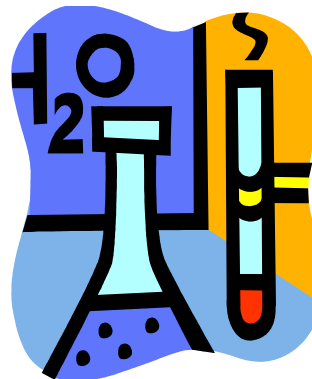
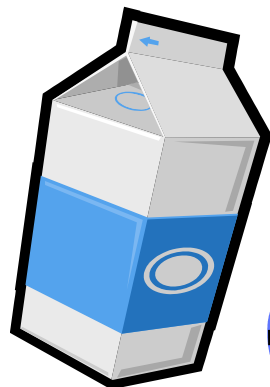


Zásady k pitnému režimu

Eva Milich Kastnerová (344629)

Lucie Pekárková(252910)

- ▶ Základní informaci
- ▶ Co pít?
- ▶ Kolik pít?



Základní informace

- ▶ Člověk denně v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží
- ▶ **Organismus** však musí mít vyrovnanou vodní bilanci a tak, aby tyto ztráty uhradil, musí vodu přijímat.
- ▶ **Dostatek tekutin** zajišťuje nejen látkovou výměnu a dobrou funkci ledvin čili vylučování škodlivých látek, které v těle vznikají.
- ▶ Naopak **nedostatek vody v organismu** (tzv. dehydratace) způsobuje problémy akutní i chronické povahy.

DEHYDRATACE

- ▶ **Akutními příznaky mírné dehydratace** jsou bolesti hlavy, únava a malátnost, pokles fyzické a duševní výkonnosti včetně poklesu koncentrace.
- ▶ Ztráta tekutin na úrovni 2% tělesné hmotnosti představuje ztrátu až 20 % výkonu.
- ▶ Při 5% dehydrataci již hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok.



Co pít?

- ▶ Kojeneckou nebo filtrovanou vodu
- ▶ Stolní a pramenité vody
- ▶ Minerální vody s nízkou mineralizací
- ▶ Bylinkové čaje a zelený čaj (připravené z filtrované nebo kojenecké vody) např:
 1. Meduňkový čaj s pomerančovou šťávou
 2. Čaj z lesních plodů s rybízovou šťávou
 3. Šípkový čaj s jablečnou šťávou



- ▶ **Ovocné šťávy**

Šťávy však obsahují velké množství cukru. Proto je podávejte vždy vodou, minerálkou a to v minimálním poměru 1:1

- ▶ **Zeleninové šťávy**

Šťávy neobsahují téměř žádný cukr a dodávají tělu mnoho důležitých vitaminů a minerálních látek. Tři typy:

1. Mrkvová šťáva – pomerančová šťáva – minerálka
2. Rajčatová šťáva – citron – voda
3. Rozmixovaná okurka – jogurt – minerálka



Omezená konzumace – nápoje podmíněně vhodné



- ▶ **Minerální vody středně a silně mineralizované** nejsou vhodné jako základ pitného režimu ani je nelze pít při určitých poruchách zdravotního stavu.
- ▶ **Minerální vody** jsou pro své **chuťové vlastnosti** někdy vyhledávány a oblíbeny, ale trvalá konzumace středně a silně mineralizovaných vod představuje již zvýšené riziko vysokého tlaku, ledvinových, močových a žlučových kamenů, některých kloubních chorob, těhotenských komplikací nebo poruch fyzického vývoje u dětí.

Omezená konzumace – nápoje podmíněně vhodné

- ▶ Vody sycené oxidem uhličitým jsou oblíbeným osvěžujícím nápojem, ale jejich zdravotní nevýhody převažují nad výhodami, a proto by neměly být konzumovány pravidelně, ale jen omezeně a výjimečně.
- ▶ Mléko a kakao jsou spíše tekutou výživou než nápojem a jejich vypité množství by se nemělo počítat do potřebného denního objemu tekutin.



Nevhodné nápoje

- ▶ K nápojům, kterým bychom se neměli vyhýbat nebo je konzumovat jen velmi výjimečně, patří především různé „soft drinky“: **limonády, kolové nápoje, ochucené minerální vody, energetické nápoje, nektary** apod.
- ▶ **Káva (kofein) a alkoholické nápoje** nejsou součástí pitného režimu, mohou být pouze chuťovým doplňkem stravy.



Kolik pít?

- ▶ V některých reklamních, populárních i odborně se tvářících textech se lze dočíst, že každý by měl denně vypít nejméně **2 až 3** nebo dokonce **3 až 4 litry vody** (tekutin), což je ale pro většinu populace nesprávné a neadekvátně nadsazené doporučení, které možná platí „ve špičkách“ (extremně horké dny nebo velká fyzická zátěž), ale ne v běžném životě.



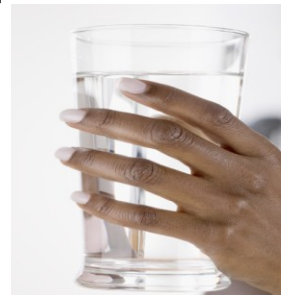
Kolik pít?

- ▶ Potřeba tekutin je přísně **individuální záležitostí**, která záleží na mnoha vnějších i vnitřních faktorech – např. na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy (obsah vody, soli, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí včetně proudění vzduchu, druhu oblečení a teplotě těla, aktuálním zdravotním stavu, zavodnění organismu atd.



Kolik pít?

- ▶ Každý si musí nalézt (resp. stále nalézat) své optimální množství tekutin!
- ▶ Na potřebu pít nás může upozornit žízeň, ale je dobré vědět, že žízeň není časnou známkou potřeby vody, protože se objevuje až v okamžiku 1–2% dehydratace.
- ▶ Pokud chceme orientačně zjistit, zda přijímáme dostatečné množství tekutin, stačí běžně sledovat, jaké množství a zbarvení moči z našeho těla odchází. Pokud má moč tmavou barvu, je to jedna ze známek nedostatečného zásobení tekutinami.



Použitá literatura

- ▶ Hanreich, Ingeborg: Jídlo a pití malých dětí; nakladatelství Grada 2000; ISBN 80-247-0100-6
- ▶ www.doktorka.cz
- ▶ www.prirodnizdravi.cz
- ▶ www.szu.cz

Děkujeme za pozornost.

A decorative blue gradient shape at the bottom of the slide, transitioning from a darker blue on the left to a lighter blue on the right.