

Zásady pitného režimu

Aneta Ondráčková

Pitný režim

- Pravidelný a zároveň dostatečný příjem vhodných tekutin v průběhu určité periody
- Správný příjem tekutin je nesmírně důležitý

Proč jsou tekutiny nezbytné

- Voda tvoří převážnou část těla
- Pomáhá udržovat homeostázu
- Rozpouští soli, vitamíny, minerální l., glukózu a další látky
- Zapojuje se do procesu tvorby energie
- Přenáší živiny
- Vylučuje odpadní látky
- Pomáhá při regulaci teploty

Potřeba tekutin

Závisí na:

- Váha a věk
- Fyzický stav
- Klimatické podmínky
- Zdravotní stav
- Pohlaví

Zásady pitného režimu

- Doplnovat ztracené tekutiny
- Denně vypít dostatečné množství tekutin (2 – 3l tekutin)
- Plynulý příjem tekutin
- Během jídla nebo těsně po jídle není dobré konzumovat větší množství objemu tekutin
- Konzumace čerstvého ovoce a zeleniny

Zásady pitného režimu

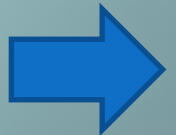
- Před snídaní by se měli vypít alespoň 2dcl
- V letním období a při fyzické aktivitě by měl být příjem tekutin pravidelný a vyšší
- Příjem tekutin by za normálních podmínek neměl přesáhnout 3l denně
- Pít vhodné nápoje

Vhodné nápoje (i potraviny)

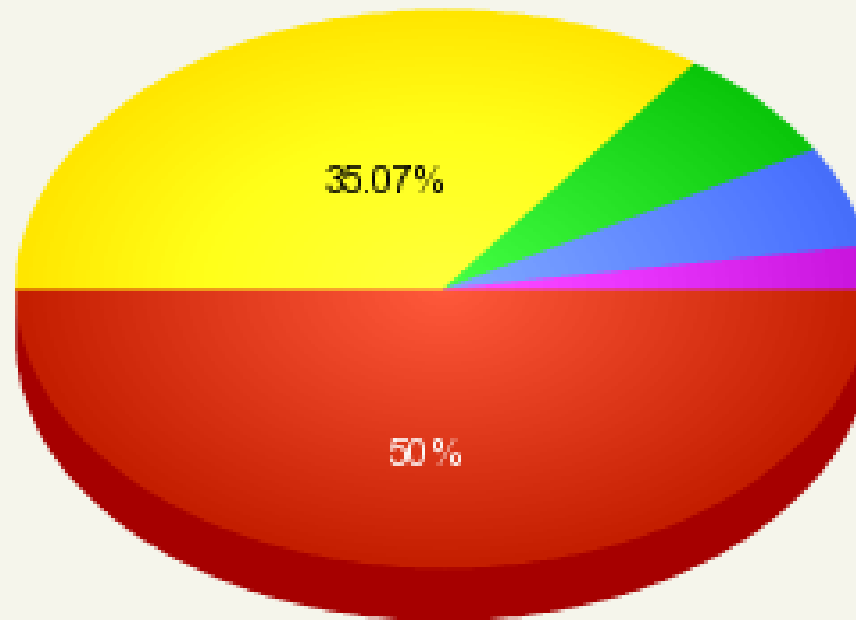
- Pitná voda z vodovodu nebo balená
- Zelené a ovocné čaje
- Ředěné ovocné a zeleninové šťávy
- Polévky
- Ovoce a zelenina
- Mléko a mléčné nápoje

Nevhodné nápoje

- Slazené nápoje
- Energetické nápoje
- Káva
- Černé čaje
- Alkohol

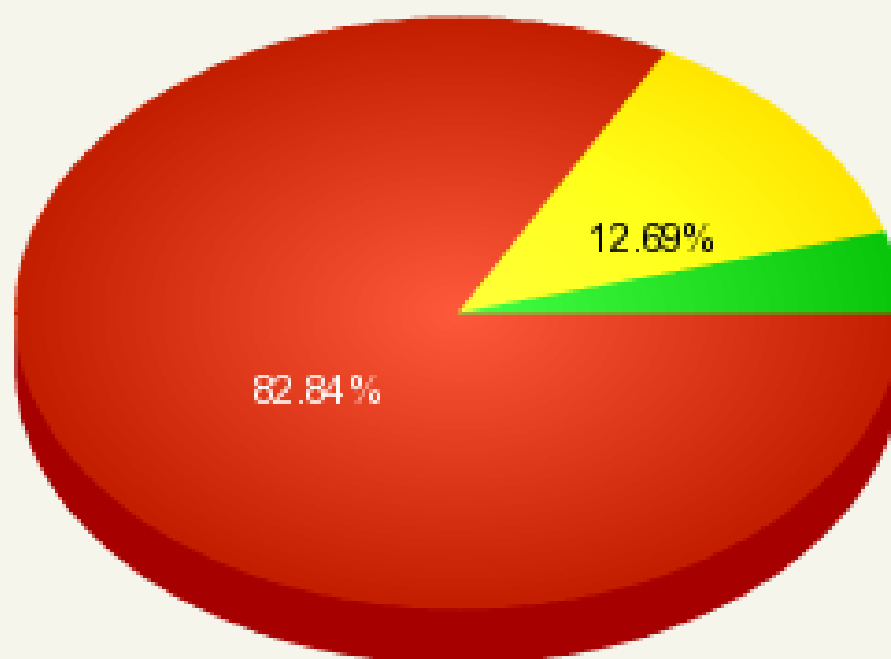


Kolik vypijete denně tekutin?



- 1-1,5l: 67 (50%)
- 2-2,5l: 47 (35.07%)
- 2,5-3l: 9 (6.72%)
- více : 8 (5.97%)
- 0-0,5l: 3 (2.24%)

Co patří do vašeho pitného režimu?



- pramenité, stolní vody, bylinkové čaje: 111 (82.84%)
- káva, sladké limonády: 17 (12.69%)
- minerální vody, džusy: 6 (4.48%)

zdroj: <http://pitny-rezim.vyplnto.cz>

Dehydratace

- Ztráta a nedostatek vody v organismu

Typy dehydratace:

- Hypertonická - snižuje se objem mimobuněčné i vnitrobuněčné tekutiny
- Isotonická - izolovaná ztráta mimobuněčné tekutiny
- Hypotonická - snížení objemu mimobuněčné tekutiny, zvýšený objem vnitrobuněčné tekutiny

Dehydratace

- Ztráta 1 až 2 % celkové tělesné hmotnosti
únava, slabost, bolest hlavy
- Ztráta 3 až 4 % celkové tělesné hmotnosti
zhoršený fyzický výkon, apatie, zarudlá kůže
- Ztráta 5 až 6 % celkové tělesné hmotnosti
zrychlený pulz, ospalost, snížení krevního tlaku
- Ztráta 7 až 10 % celkové tělesné hmotnosti
svalové křeče, závrať, delirium

Zdroje

- Doc. PaedDr. Mužík V., CSc. Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. Brno: Paido, 2007. s. 149
- <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>
- <http://www.vitalia.cz/clanky/pitny-rezim-neni-2-5-litru-denne-nesmysl/>
- <http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/pitny-rezim/>
- <http://voda-a-hydratace.zdrave.cz/pozor-na-dehydrataci/>