

## Závislých na vodě přibývá. Je pitný režim podvod?

19. ledna 2014

Na světě je nový výraz: aquaholik. Možná se týká vás, určitě někoho z vašeho okolí. Tato závislost postihuje lidi, kteří se snaží vypít co nejvíc vody, protože věří, že to zdraví prospívá. "Je to posedlost, něco jako drogová závislost," zlobí se plastický chirurg Jan Měšťák, když slyší výraz pitný režim.



Někteří lidé jsou schopni vypít i pět litrů denně (ilustrační snímek) |  
foto: [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

Na svých přednáškách vidí mladé lidi, jak si průběžně lokají z

plastových lahví: "Jako by měli dudlíky. Ptám se jich: Proč tolik pijete? Oni: Říká se, že se to má. Já: Ale proč? Oni: No, ono se píše, že se to má."

## Zdravé hubnutí

Pokud jste se rozhodli, že chcete začít zdravě žít a zároveň hubnout, můžete to zkusit s MF DNES.



Každý den až do 1. února najdete v MF DNES vloženou kartu s dietními recepty, díky kterým můžete shodit až pět nadbytečných kilogramů. K tomu budete ve všech magazínech MF DNES nacházet články, které vám dodají informace i motivaci ke zdravému jídlu i vhodnému pohybu.

V dietním seriálu magazínu **Ona Dnes** každé pondělí najdete **týdenní jídelníček**.

Více informací o sběratelské edici [Zdravá kuchařka II zde](#).

Pijte, i když nemáte žízeň. Hydratujte, budete mít krásnou pleť, zaženete pocit hladu, zhubnete, z těla se vyplaví toxické látky. Pijte pořád, co nejvíc, minimálně dva litry, ideálně tři litry denně. Tyhle rady se na nás valí z televize, časopisů, internetu. Věta "napij se" zní ve většině rodin.

Dřív to bývalo jinak: děti přiběhly domů, nalily si do sklenice ovocnou šťávu z lahve, která stávala u dřezu, doplnily vodou z kohoutku, vypily a běžely ven. Nepilo se ve škole (čaj v jídelně byl nepitný), nepilo se venku (plastové lahve s vodou či limonádami neexistovaly).

"Moje maminka nepila vůbec, když tak jen kávu, a dožila se osmaosmdesáti let," říká Jan Měšťák a pokračuje: "Běžně operuju tři

čtyři hodiny a nepiju při tom. Když jsem hrál vrcholově volejbal, měli jsme třífázové tréninky v tropických vedrech, žádné lahve s vodou jsme neměli. Dnes se z pití stal rituál, závislost.

Kolegyně ze Švédska při návštěvě Prahy říkala, že nechápe, proč tady lidi pořád nosí lahve a pijí z nich na zastávce, v tramvaji, na ulici. Tuhle jsem četl v časopise pro maminky, že je třeba dohlédnout, aby devítileté dítě denně vypilo litr a půl. Zbláznili se?"

## **Cesta na psychiatrii**

Patřím mezi většinu lidí znejistělých z toho, že pitný režim naší rodiny za moc nestojí. Nedávno jsem po příchodu domů dokonce s hrůzou uslyšela sama sebe, jak se ptám psa: "Vypil jsi dneska dost vodičky?" Ano, doktor Měšťák by mě poslal na psychiatrii. Posedlost dodržováním takzvaného pitného režimu a léčba psychických poruch už kráčejí stejnou cestou, o čemž svědčí již zmíněný termín aquaholik.

Aquaholičkou je například Nigella Lawsonová, celebrita z britské televizní kuchařské show. Hospodyňka, která vysvětluje lidem, jak dobře vařit, popsala v rozhovoru pro Daily Mail, že ji lékař Peter Wheeler mnohokrát upozorňoval, že je závislá na pití vody a že by s tím měla přestat. Denně do sebe dostala pět litrů vody, velkou část z toho večer, protože byla přesvědčená, že tak její pleť při spaní nasaje velkou část vody do sebe, a tudíž bude svěží, mladá, krásná.

Výraz aquaholik se používá také v souvislosti s běžkyní Kate

Moriovou. Zkolabovala při maratónu, protože vypila tolik vody, až to její organismus odrovnalo. Lékaři jí paradoxně jako první pomoc dali sklenici vody, protože nevěděli, že předtím do sebe dostala už tři litry. Nakonec v nemocnici zjistili, že jí z toho otékal mozek. Sportovkyně teď dělá osvětu, aby to lidé s pitím nepřeháněli.

Podobně je na tom britský herec Anthony Andrews, který se přiznal, že denně pil pět litrů vody v přesvědčení, že mu to dělá dobře na hlasivky. Když hrál profesora Higginse v *My Fair Lady*, našli ho kolegové ležet v bezvědomí v zákulisí. Příčina potíží byla stejná jako u Kate Moriové. ([Čtěte: zabít vás může i moc vypité vody](#))

## **Válka s pitnou mánií**

Vlna okouzlení vírou, že když svá těla budeme prolévat vodou, vše škodlivé a ošklivé se z nich vyplaví, právě kulminuje, takže se jí dá předpovědět sešup. Přibývá lékařů a vědců, kteří podobně jako chirurg Měšťák vyhlašují válku přehnané pitné mánií.

Nejradikálnější jsou profesori Stanley Goldfarb a Dan Negoianu z Univerzity of Pennsylvania ve Filadelfii. Podle jejich studie neexistuje žádný vědou podložený důvod, aby se zdravý člověk v mírném klimatickém pásmu nutil vypít denně dva a víc litrů

tekutin.

Vyznavači pitného režimu tvrdí, že nejméně dva litry vody denně mají pro organismus čtyři blahodárné účinky: vylučování toxických látek z těla, zlepšení pleti, omezení chuti k jídlu, snížení bolesti hlavy. Autoři studie tvrdí, že nic z toho se nepodařilo prokázat.

Ne všichni jsou takhle radikální, naopak mnozí výživoví poradci tvrdí, že se často setkávají s lidmi, kteří mají zdravotní problémy právě proto, že pijí málo. V nemocnicích a domovech pro seniory lékaři řeší, že starší generace pije málo a je dehydrovaná, mladší ročníky do sebe naopak lijí vody přespříliš.

"Mnoho lidí podlelo pocitu, že čím víc budou pít, tím pro sebe dělají líp, ale tak to není," říká výživový poradce Petr Havlíček.

"Nadbytek vody přetěžuje ledviny, stejně jako její nedostatek. Navíc si tělo dokáže vytěžit vodu i ze stravy, například z vařených příloh, ze zeleniny, z polévek, ale i z kávy. Každý by si měl potřebu tekutin řídit podle své tělesné hmotnosti a podle namáhavosti práce, pohybu, podle toho, kolik energie vydává. Když někdo váží sto kilo a denně vypije maximálně litr, je to málo. Ale jestliže se někdo prolévá vodou a myslí si, že tím zhubne, je to obrovský nesmysl. Využívají toho, že žaludek

zaplavený vodou vysílá signál, že je plný, a tudíž pak mají menší chuť k jídlu. Se zdravým způsobem hubnutí to nemá nic společného."

## Moč musí být světlá

Padá i mýtus, že čím víc budeme pít, tím hezčí bude naše pleť. Šťavnatá, svěží jako broskvička po dešti. "Neznám zatím studii, která by prokázala, že pití vody má vliv na kvalitu pleti," říká Jana Hercogová, přednostka Dermatovenerologické kliniky pražské Nemocnice Na Bulovce.

"Tím neříkám, že člověk nemá pít, pití je samozřejmě důležité. Ale různé návody z časopisů, které nám namlouvají, že když budeme pít hodně vody, zlepší se nám pleť, se nezakládají na žádném výzkumu. Kvalitu pleti můžeme ovlivnit tím, že ji budeme šetrně čistit a potřebnou hydrataci a tuk dodávat krémy. Voda se do ní dostává tím, co na ni nanášíme."

Jistá profesorka z Ostravy se nedávno dostala do sporu s rodiči studentů střední školy, protože je odmítala v hodině pouštět na záchod. "Většina děvčat má na lavici litrovou petku a pořád

### Fakta o vodě

Ročně se ve světě plní do plastových lahví a dál prodává **89** miliard litrů vody.

Na výrobu plastových lahví se pro balenou vodu ročně spotřebuje **50** milionů barelů ropy.

Češi ročně kupují **672** milionů litrů balené vody.

Za loňský rok klesl prodej balených vod v Česku o **2** procenta, lidé zase začínají pít vodu z vodovodů.

Každý Američan průměrně spotřebuje týdně **4** lahve balené vody.

pak chtějí na toaletu. Ruší tím výuku, pořád někdo někam courá. Když jsem je odmítla uvolnit z hodiny, stěžovali si rodiče u ředitele a měla jsem problém. Ale nechápu, že někdo nevydrží bez pití hodinu a nenapije se až o přestávce."

Ve Velké Británii jsou vidět reklamní plochy s nápisem Keep it light, což se dá přeložit jako "udržuj ji světlou". Opravdoví aquaholici si totiž nejen dělají mapky nejbližších veřejných toalet, ale také si tam kontrolují, co z nich vytéká. Když je moč světlá, skoro bílá, jsou spokojeni, znamená to, že se prolévají dostatečně. Ale běda, když je tmavá, hustá, pozor, je třeba rychle koupit další petku.

Lékaři se na kontrolování moči dívají s pochopením. "Je to dobré měřítko, zda je náš příjem tekutin v pořádku," říká Ondřej Nývlt, předseda lékařské rady společnosti Svět zdraví, která lidem pomáhá hubnout.

Správný stav popisuje téměř básnický: "Ideální je, když je světle žlutá a jemně jiskří jako hladina jezera, když na ni zasvítí sluníčko. Správný pitný režim poznáme i podle toho, jak často na toaletu chodíme. V pořádku je pětkrát až sedmkrát denně a nejvýš jednou v noci. Pití je správná součást čištění organismu, ale nedá se řídit žádnými univerzálními pravidly. Když někdo sedí celý den v kanceláři a je chladno, klidně mu může stačit litr vody. Snaha pít co nejvíc je móda a nemusí být vhodná pro

každého."

## Došlo i na nás

Jak se to stalo? Jak se taková móda, trend či jak to nazvat vlastně objeví? Když začneme pátrat, připravme se, že nás zanedlouho zaplaví naprosto přízemní, ba přímo odporný pocit. Závist.

Veřejně se tímto přiznávám: Závidím těm, kteří dokázali lidstvo přesvědčit, aby kupovali to, co je možné mít zdarma. Vodu. Protože vydělávat peníze tímto způsobem je prostě geniální. Však taky Richard Wheatley z reklamní agentury Leo Burnett, jeden z otců tohoto nápadu, teď na přednáškách s uspokojením shrnuje svůj životní úspěch slovy: Dokázali jsme lidem prodat hloupý pocit.

Vypočítejte si svůj body mass index

Byla sedmdesátá léta a šéfové firmy Perrier, která prodávala vodu v lahvích, dumali, jak zvýšit zisky. Rozhodli se vytvořit kampaň založenou na tom, že francouzská voda je kvalitnější než třeba anglická či americká, že vše, co je francouzské, je chic, tak proč ne i voda. Výsledkem bylo, že zatímco v roce 1980 prodávali dvanáct milionů lahví, o deset let později přes sto padesát milionů.



Mít na stole v práci nebo v restauraci lahev vody Perrier se stalo značkou všech, kteří se chtěli cítit takzvaně "in". Pili ji modelky, herečky, byznysmeni, což znamená, že ji za chvíli chtěli pít všichni. Zavěťřil i výrobce vody Evian, rozjel mohutnou reklamní kampaň, takže v osmdesátých letech měl každý v západní Evropě a ve Spojených státech pocit, že když si bude všude nosit lahev Evian, bude krásný, štíhlý a mladý. Trendu se chytily i firmy jako Coca-Cola, Nestlé a další. Vznikla větší balení vody, dostala různé názvy.

"Myslím, že balená voda je karikaturou světové ekonomiky, protože lidé kupují desítky druhů produktu, který je v podstatě naprosto stejný. Ve skutečnosti kupují obal známý pod zkratkou PET, tedy produkt ropného průmyslu," píše Charles Fishman, autor knihy Velká žízeň, který proti posedlosti zavodňováním také ostře vystupuje.

V devadesátých letech jsme začali prožívat to, co Západ už znal. Žádoucí bylo lopotit se s přetěžkými balíky vod, ideálně kupovat šest najednou. Každý člověk, který je moderní a dbá o své zdraví, přece pije vodu balenou, která je lepší než voda z kohoutku.

Proč je lepší? Ale tak hloupou otázku si snad nikdo nepokládal, prostě je lepší, taková nová. A aby náhodou někdo nezačal přemýšlet nad tím, jestli není divné platit šedesát a víc korun za

šest lahví vody a ještě se s nimi tahat z obchodu, reklamy v časopisech tuhle případnou nejistotu předem rozháněly tvrzením, že kdo téhle vody nevypije minimálně dva litry, hazarduje se zdravím, ba i životem.

A je to. Tak jsme se i my Češi seznámili s výrazem pitný režim, zaimplantovali jsme si ho do svých hlav a teď si s ním pěkně žijeme.

Autor: [Scarlett Wilková](#)