Tiskový materiál

31. května 2016

***Jak pijí české děti – výsledky studie***

***a***

***Význam pitného režimu pro zdraví***

Výsledky studie Jak pijí české děti, MUDr. Petr Tláskal

…Většina dětí (65 %) pije, až když pocítí žízeň…

…Každé páté dítě se po ránu vůbec nenapije…

…Více než 10 % dětí se napije pouze třikrát denně nebo méněkrát za celý den…

…Přes 90 % dětí pije slazené limonády pravidelně…



Až polovině školních dětí hrozí dehydratace. Celkově pijí dost, ráno a dopoledne však tekutiny chybí

***Česká studie AquaLife Institutu poukázala na zásadní význam ranního příjmu tekutin, který ovlivňuje celkovou hydrataci v průběhu dne. Během dopoledne by děti měly přijmout minimálně 400 ml tekutin a pokračovat v pití rovnoměrně během celého dne. Takto správně nepije polovina dětí. Pitný režim přitom ovlivňuje kognitivní i fyzické funkce těla. Děti, které pijí málo, se cítí častěji unavené, bolí je hlava, hůře vnímají a nesoustředí se. Kvalitní pitný režim tak ovlivňuje nejen stav hydratace, ale i chování jedince či školní výsledky.***

Pitný režim u dětí je nutné hlídat, potřeba příjmu tekutin na jednotku hmotnosti je u nich totiž vyšší než u dospělých a na nedostatek tekutin reaguje jejich organismus citlivěji. Nedostatečný příjem tekutin se tak u dětí rychleji odráží ve změnách vnitřního prostředí, ve změně poměru červených krvinek a plasmy a následné dehydrataci. Fyziologicky se snížený příjem tekutin projeví pocitem žízně, kdy množství hromadících se osmoticky aktivních látek signalizuje mozku potřebu doplnit tekutiny.

## Pocitu žízně při běžném denním režimu je lepší předcházet

Většina dětí (65 %) pije, až když pocítí žízeň. „*Laicky řečeno, to že cítíme žízeň, znamená, že tělu již chybí tekutina a musí si o ni říkat. Pijeme-li tedy, až když nás donutí žízeň, je to pro náš organismus pozdě,“* upozorňuje vedoucí lékař studie AquaLife Institutu, MUDr. Petr Tláskal, CSc., Ústavní nutriční lékař FN Motol.

Vzhledem k tomu, že děti stejně jako senioři pociťují žízeň později, může u nich docházet k dehydrataci. Studie navíc ukázala na zajímavý fakt, že děti, které pociťují žízeň, pijí méně často, než ty, které pijí, aniž by čekaly, než je donutí žízeň. A právě pravidelnost v přijímání tekutin se jeví jako klíčový faktor ke správnému zavodňování organismu. Po sklenici by lidé měli sáhnout šestkrát či vícekrát za den.

***Stádia dehydratace a zdravotní projevy při ztrátě tekutin***

* *S úbytkem tělesné hmotnosti v důsledku ztráty tekutin nižší než 5 % dochází k* ***mírné dehydrataci.*** *Ta se obvykle projeví sníženou schopností soustředění psychiky, prodloužením reakčního času a únavou. Jedny ze symptomů jsou suché rty a snížená tvorba moči.*
* *V případě vyššího úbytku tekutin než 5 % dochází ke ztrátě tělesné hmotnosti, zpomalení mozkových procesů, ohrožení krátkodobé paměti. Dalšími příznaky jsou zhoršená koordinace, zrychlení pulzu, závratě a bolesti hlavy.*
* ***Těžká dehydratace*** *je charakterizována ztrátou hmotnosti nad 10 %, většinou je nutné nitrožilní podání tekutin. Dochází k zástavě moči a může způsobit až smrt.*

## Vynechat tekutiny po ránu, je horší než nesnídat

Studie AquaLife Institutu prokázala, že v průběhu školy, kdy pitný režim nehlídají rodiče, děti nepijí dopoledne a příjem tekutin v průběhu dne je u nich nevyrovnaný. **Každé páté dítě se po ránu vůbec nenapije,** **více než 10 % dětí se napije pouze třikrát denně nebo méněkrát za celý den.** *„Nepravidelnost v příjmu tekutin je hlavní příčinou, proč se u dětí objevuje dehydratace, a to i v případě, kdy za celý den vypijí dostatečné množství tekutin. Jako největší chyba se jeví vynechat nápoje ráno a dopoledne, což bohužel dělá celá pětina dětí, a to je špatně. Důležité tedy není jen snídat, ale pořádně se po ránu i napít,“* upozorňuje na zajímavý výsledek studie MUDr. Tláskal.

**Studie ukázala, že jedna pětina dětí, které vůbec nesnídají, nebo se pouze najedí, mají ráno mnohem vyšší osmolalitu moči a trpí dehydratací. Děti by měly ráno přijmout z nápojů
i potravin cca 250 ml vody, za celé dopoledne pak přibližně 400 ml vody.**

## Na sladkých limonádách pitný režim dětí nestavte

Kvalitu pitného režimu však kromě frekvence příjmu tekutin ovlivňuje i to, co děti pijí.
V průběhu vyučování i mimo něj se jako jeden z faktorů rozhodujících o tom, po jakém nápoji děti sáhnout, ukazuje dostupnost.

**Pro mladý organismus je nejvhodnější kvalitní voda, nízce a středně mineralizované vody či ředěné ovocné džusy.** Kontrolovat by se měl zejména obsah cukrů, který je často
v nápojích přehlížen a podceňován. Avšak právě nápoje jsou podle studie AquaLife Institutu
u dětí významných zdrojem cukrů.

**Přes 90 % dětí pije slazené limonády pravidelně, necelá třetina pak více než dvakrát týdně, každé dvanácté dítě pije limonádu dokonce každý den.** Polovina cukrů z denního příjmu sledovaných dětí se do těla dostane z nápojů. Takové množství „vypitých“ cukrů představuje 10 % celkového denního energetického příjmu.

Naopak mléko i minerálky v pitném režimu některým dětem úplně chybí. Jedna pětina dětí mléko nepije vůbec, přitom stejné množství dětí si dá sklenici mléka denně. Nedostatek mléka v dětském organismu může vést k podprůměrnému příjmu některých důležitých živin
a minerálních látek, jako je například vápník.

Stejně tak minerální vody nepijí děti často. Například vodu se sirupem si dají třináctkrát častěji než právě minerální vodu. Příjem minerálek pozitivně a přirozeně ovlivňuje bilanci minerálních látek, které se u některých dětí ukázaly nedostatečné.

*„Z analýzy příjmu tekutin a jídla u dětí vyplynulo, že mají nižší příjem některých důležitých látek jako například kalcium, železo, fluór či jód, jejichž hodnoty se pohybují pod doporučenou denní hodnotou,“* upozorňuje MUDr. Tláskal. Nedostatek minerálních látek stejně jako tekutin ovlivňuje negativně kognitivní funkce organismu.

***Co se děje s tělem, když má nedostatek tekutin***

*Centrum žízně sídlí v mozkové kůře a v případě nedostatku tekutin vysílá signál tělu o potřebě se napít. Kromě žízně tělo vysílá i další příznaky dehydratace, například tmavá moč, sucho v ústech, pocit neklidu, nemožnost se soustředit a nervozita.*

## Závěry studie a citace

*Studie AquaLife Institutu prokázala, že by děti měly více pít, aby nebyly dehydratované a jako jediná studie stanovila potřebnou ranní dávku tekutin. Děti by měly ráno přijmout z nápojů
i potravin cca 250 ml vody, za dopoledne (včetně rána) pak cca 400 ml vody. Dříve se ranní doplnění tekutin a celkový stav hydratace nedával do souvislostí, ze studie však vyplynul jako zásadní.*

# *Děti, které byly dříve poučeny (1 škola), byly na tom v ohledu hydratace mnohem lépe ve všech parametrech, proto je potřeba klást větší důraz na osvětu jak u dětí, tak hlavně u rodičů, kteří by tyto důležité informace měli předávat dětem.*

# Tipy na správný pitný režim v letním období

Hlavní zásadou zdravého pitného režimu u dospělého člověka i dětí je pít pravidelně v menších dávkách. Optimálně by měl dospělý člověk vypít 1,5 – 2 litry tekutin denně, v létě a při zvýšené zátěži pak i více a častěji, tak aby nenastával pocit žízně.

Mezi vhodné tekutiny patří především neslazené nápoje, minerální a pramenité vody, které doplní potřebné množství minerálních látek do těla. Naopak mezi nevhodné nápoje patří ty, které obsahují více než 2,5 % cukru. Dále pak hydrataci nepřispívá kofein a alkohol, protože mají močopudné účinky a tělo spíše odvodňují. Tyto nápoje se proto do příjmu tekutin nezapočítávají.

Kromě množství, četnosti a složení přijímaných nápojů by se měla hlídat také jejich teplota.

Pro tělo je v létě nejvhodnější přijímat tekutiny v teplotě kolem 16 °C, tedy ne vychlazené nápoje či nápoje plné kostek ledu. Při sportu a fyzické zátěži se zvyšuje riziko dehydratace, proto je potřeba dbát na správný pitný režim a doplňovat tekutiny častěji.

## Děti a senioři jsou zvláštní skupiny, u kterých dochází ke sníženému vnímání nebo poruše pocitu žízně.

*„Děti jsou ohroženou skupinou, protože nedostatečným a nepravidelným pitím si snižují svůj reflex pocitu žízně a ve správnou chvíli nerozpoznají, kdy jejich tělo potřebuje zavodnit. Jejich organismus má navíc vyšší metabolickou aktivitu než dospělý organismus, nezralé funkce ledvin a malé kompenzační rezervy, i proto jsou mnohem náchylnější ke stavu dehydratace, jejíž proces u dětí propukne velice rychle, většinou v řádu hodin,“* upozorňuje na nutnost hlídat pitný režim a pravidelně doplňovat tekutiny u dětí MUDr. Peter Szitanyi, PhD., vedoucí oddělení pro větší děti a dorost Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK.

Stejně tak i starší lidé si musejí svůj pitný režim pečlivě hlídat, protože jsou mnohem citlivější ke ztrátám vody a obsah vody v těle se s věkem snižuje, zároveň s věkem pocit žízně vyhasíná, v důsledku narušení mozkového centra pro regulaci tekutin v těle.

***Voda a její význam pro život***

*Voda**je tekutina, bez které by nemohl existovat život, neboť má nezastupitelnou funkci v lidském organismu. Tělo sedmikilového kojence tvoří zhruba 4,8 litru vody, zatímco tělo dospělého muže o hmotnosti 70 kg přibližně 42 litrů.*

*Za normálních okolností je příjem a výdej vody vyrovnán. Zhruba 50 % vody se vyloučí močí, 40-50 % kůží a plícemi a 3-10 % stolicí. Kolem 0,5-3 % vody je v těle zadržováno podle potřeby organismu.*

# Metodika a podrobné informace o studii *Pitný režim dětí v 10 letech*

Hlavním předmětem studie bylo zhodnocení pitného režimu dětí ve věku 9-13 let v rámci víkendu a následného dne dopolední školní docházky.

**Organizací studie byla pověřena pediatrická skupina AquaLife Institutu.** Studii zpracovali
a provedli: **MUDr. Petr Tláskal, CSc.** (vedoucí studie - Ústavní nutriční lékař FN Motol), Mgr. Tereza Vrábelová (nutriční terapeutka FN Motol), MUDr. Jakub Zieg, Ph.D. (Pediatrická klinika FN Motol) a RNDr. Marie Hladíková (statistik).

Studie proběhla se souhlasem Etické komise FN Motol.

Praktická část studie byla zahájena v listopadu 2015 a ukončena v březnu 2016. Studie se účastnilo 103 dětí, všechny zdravé, bez chronických či akutních onemocnění.

**Vlastní metodika studie** se opírala o podrobné sepsání všech složek stravy a nápojů, které v průběhu víkendu (soboty a neděle) a pondělního dopoledne dítě zkonzumovalo a vypilo. Dále byla metodika založena na sběru moči a její analýze. Děti ve sledovaném období odevzdávaly celkem tři vzorky moči, u kterých se stanovovala osmolalita a hodnota kreatininu, čímž se zkoumal stav hydratace dětí.

K propočtu doporučeného 24 hodinového příjmu tekutin byl použit vzorec: 1500ml + 20ml/kg hmotnosti nad každý kg nad 20 kg váhy dítěte.

# MUDr. Petr Tláskal, CSc. – vedoucí studie

![foto-petr-tlaskal[1]]()Je vedoucí lékař oddělené léčebné výživy a předseda Nutričního týmu ve FN Praha Motol. Současně je předsedou Společnosti pro výživu (SPV).

Dr. Tláskal dlouhodobě pracoval na I. dětské klinice FN v Praze Motole. Zkušenosti s klinickou výživou získal při ročním studijním pobytu v Hospital Necker – pařížské dětské nemocnici a později při pracovním pobytu v nemocnici Argenteuil, Francie. V roce 1997 obhájil diplom pařížské univerzity René-Descartes pro klinickou výživu, s platností v zemích EU. Problematikou výživy se zabýval i při tříletém pracovním pobytu v Tunisku, kde pracoval jako primář dětského oddělení. Ve FN v Motole byl do roku 2012 primářem Dětské polikliniky.

Dr. Tláskal je autorem řady publikací, článků, přednášek, které se vztahují k problematice výživy.

# AquaLife Institut

*AquaLife Institute je nezávislá organizace sdružující přední odborníky a vědce zejména z oborů lidské hydratace, výživy, zdravého životního stylu či odborníky zabývající se vodou jako přírodním zdrojem. Institut se svou činností snaží přispívat ke zlepšování zdravotního stavu veřejnosti. Věnuje se výzkumu problematiky spojené s příjmem tekutin, zapojuje se do diskuze na relevantní témata, generuje vlastní data a studie, komentuje odborné závěry a doporučení týkající se pitného režimu a jeho vlivu na zdravotní stav. Posláním AquaLife Institutu je získávat a poskytovat přesné informace, na jejichž základě lze dělat důležitá rozhodnutí ovlivňující kvalitu lidského života. Jednou z forem podpory je i vlastní grantový program, který si klade za cíl získávat nové znalosti v oblasti péče o fyziologické složení vnitřního prostředí těla, pitného režimu a hydratace.*

*Organizační struktura Institutu je tvořena šestičlennou správní radou a komisí pro vědu a výzkum. Více informací naleznete na webu www.aqualifeinstitute.cz a aktuality můžete sledovat na twitterovém účtu* [@AquaLife\_Inst](https://twitter.com/AquaLife_Inst)*.*

**Kontakt pro media:**

Eva Veličková

tel. +420 724 012 630

e-mail: eva.velickova@amic.cz

AMI Communications Týn 641/4, 110 00 Praha 1