**Můžeme stárnout pomaleji?**

Prevalence dehydratace ve stáří se pohybuje mezi 17 a 48 %. Přibližně 20 % seniorů žijících
v sociálních zařízeních dehydratací trpí dlouhodobě a dehydratováno je i 40 % akutně přijímaných seniorů do nemocnic. Konzumace tekutin s obsahem minerálních látek v kombinaci se sacharidy, například minerálních vod se šťávou z ovoce, má téměř okamžitý pozitivní efekt na dehydratované pacienty.Toto zjištění přinesl závěr studie1) realizované MUDr. Ondřejem Sobotkou z III. interní gerontometabolické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové v rámci grantu AquaLife Institutu, která se zabývala stavem hydratace
a metodami dodání tekutin u seniorů v počáteční fázi hospitalizace.

Stárnutí s sebou nese spoustu fyzických i psychických změn, spojených mimo jiné
se sníženou chutí k jídlu nebo potřebou pít. Jeho rychlost ale mohou ovlivnit jak senioři sami, tak i ti, kteří o ně pečují. Téma se týká velké části populace, která se bude ještě zvětšovat. Počet osob starších 65 let by se totiž měl do roku 2059 dostat až na úroveň 3,205 milionů. Jejich podíl na celkovém počtu obyvatel by se tak měl zvýšit ze současných 19,2 % na 30 % (*ČSÚ, Projekce obyvatelstva 2018–2100*).

*„Část stárnoucí populace propadá tzv. involuční depresi – je pasivní a izoluje se. Druhá část seniorů naopak tréninkem paměti, učením i rehabilitací zvyšuje své fyzické a psychické schopnosti, a snaží se tak nepodlehnout přirozeným změnám. Ačkoli se díky stárnutí mění rychlost reakcí, schopnost regenerace, paměť i hormonální produkce, správnými režimovými opatřeními, včetně dodržování pitného režimu, lze průběh změn provázejících stárnutí brzdit,“* povzbuzuje internistka a systemická terapeutka MUDr. Kateřina Cajthamlová.

Pravidelný a vhodný pitný režim může (nejen) seniorům významně zlepšit chuť k jídlu, tělesnou teplotu, odolnost k zátěži, regeneraci, funkci imunitního systému i paměť a rovněž udržet ve správném rozmezí hladiny léků, které starší lidé z důvodů nemoci užívají. Správný pitný režim ve vyšším věku tedy může podstatně ovlivnit nejen kvalitu, ale také délku života. Ztráta tekutin na úrovni 2 % tělesné hmotnosti představuje snížení výkonu až o 20 %,
při 5% dehydrataci hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok, ztráta 20 % tekutin může být fatální.

PhDr. Tamara Starnovská, odborná konzultantka systémů nutriční péče v oblasti sociální
a komunitní péče, k tomu dodává: *„nejvhodnější nejen pro seniory je čistá voda v kombinaci s minerálkami a ovocnými nebo bylinnými čaji (s přihlédnutím na účinek jednotlivých bylinek), doplněná přírodními ovocnými šťávami a ředěnými 100% džusy. Důležité je pravidelné popíjení nápojů v průběhu celého dne – optimálně léky zapít vždy nejméně
2 dcl vody nebo minerálky, před jídlem vypít nejméně 2 dcl a v průběhu každého jídla nejméně 3 dcl. Denní příjem tekutin by se měl pohybovat okolo 2 l (zhruba 35 ml tekutin
na 1 kg tělesné hmotnosti).“*

Velmi kvalitním zdrojem tekutin pro každodenní pitný režim jsou přírodní pramenité, kojenecké a minerální vody, které se vyznačují původní čistotou – do jejich přirozeného složení není nijak zasahováno, nesmí se používat chemické úpravy, nedezinfikují se.

1) *Studii hydratačního stavu geriatrických nemocných zaštítil AquaLife Institute a realizoval řešitelský kolektiv pod vedením MUDr. Ondřeje Sobotky, Ph.D. na lůžkovém oddělení G III. interní gerontometabolické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové 2018-2019. Zúčastnili se jí geriatričtí pacienti ve věku nad 78 let,
kteří byli hospitalizováni v důsledku akutního onemocnění déle než 3 dny a při přijetí byli dehydratovaní.
Po přijetí byl u každého nemocného zhodnocen klinickými a laboratorními metodami stav hydratace a následně byla naplánována hydratační léčba. Do studie bylo zařazeno celkem 34 nemocných – 18 jedinců bylo rehydratováno pomocí standardního komerčního roztoku, 16 jedinců mělo rehydratační terapii obohacenou
o 100 g glukózy. Výsledný příjem tekutin a elektrolytů byl pečlivě sledován tak, aby bylo možné tyto údaje využít k navržení vhodného rehydratačního postupu.*

**AquaLife Institute** ([www.aqualifeinstitute.cz](http://www.aqualifeinstitute.cz)) je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim a poskytuje informace s cílem zlepšit pitný režim a kvalitu života široké veřejnosti. AquaLife Institute také podporuje vědu
a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.