

PITNÝ REŽIM: JAK JE TO S NÍM DOOPRAVDY?

Pitný režim je důležitý pro správné fungování našeho metabolismu a celkově pro naše zdraví. Kolem pitného režimu však existuje ale stále hodně nejasností. Jak by měl správný režim vypadat? A na co by se měl zaměřit při pitném režimu diabetik? Na to jsme se v rozhovoru zeptali odborníků a spolupracovníků Aqualife Institutu PhDr. Tamary Starnovské a Věry Boháčové, DiS.

Mgr. Kamila Leciánová

DIAstyl Je množství tekutin, které by měl každý z nás denně vypít, individuální, nebo se dá průměrem vztáhnout na všechny?

Obecně můžeme říci, že doporučené množství tekutin pro dospělého činí 35 ml na kilogram tělesné hmotnosti a den. U dětí jsou doporučené objemy tekutin vztahované na kilogram tělesné hmotnosti a den vyšší, a to o to více, čím je dítě mladší. Doporučení je však třeba individuálně přizpůsobovat.

DIAstyl K čemu se tedy ještě přihlíží kromě věku?

Přihlíží se k fyzické aktivitě, teplotě okolního prostředí, ale například i ke složení jídelníčku. Dostatek zeleniny, ovoce, polévky, to vše může významně přispět do příjmu tekutin.

ZÁKLADEM PITNÉHO REŽIMU JE VODA

DIAstyl A co bychom měli pít?

V rámci pitného režimu by měla být základem voda, pitná, přírodní pramenitá nebo minerální, doplněná čajem.

DIAstyl Může člověk sám zjistit, že nepřijímá dostatek tekutin?

Jako jednoduchý ukazatel správného pitného režimu může být stále barva moči, která by v průběhu dne měla být průhledná, lehce nažloutlé barvy. Čím sytější žlutá barva moči, tím je více koncentrovaná, tedy ukazuje na nedostatečný příjem tekutin. Objem moči by měl být přibližně takový, jako je příjem tekutin. Tedy nedostatečný pitný režim může způsobovat méně časté močení.

DIAstyl Jaké jsou nejčastější zdravotní obtíže v případě nedostatečného příjmu tekutin?

Nedostatek tekutin se pocitem žízně projevuje relativně pozdě, častěji jsou signálem bolesti hlavy, horší soustředění. Dle míry deficitu (ať už vzhledem k aktuální potřebě nebo době trvajícího nedostatku) může docházet k výraznějším projevům dehydratace, jako je ztráta výkonnosti, snížené močení, zvyšování tělesné teploty (díky nedostatečnému vylučování potu, a s tím spojené např. úpaly), snížená pružnost kůže, močové infekce (a zácpy, zhoršené trávení).

DIAstyl Co všechno v rámci našeho zdraví ovlivňuje dostatečná či naopak nedostatečná hydratace?

Můžeme říci, že úplně vše. Voda je nezbytně důležitá pro všechny metabolické pochody, je součástí každé buňky našeho těla, žádný z tělesných systémů se bez ní neobejde.

DIAstyl Lidé při hyperglykemii mají neustálý pocit žízně, a tak pijí spíše příliš. Existují u osob s diabetem nějaká doporučení ohledně pitného režimu?

Tuto problematiku je třeba posuzovat vždy s ohledem na individuální potřebu tekutin, jejich skutečný příjem, ale neméně důležité je i složení pitného režimu.

DIAstyl A může mít zvýšená konzumace tekutin negativní vliv na zdraví?

Nadměrný příjem tekutin negativní vliv mít může, nicméně nadměrný objem, pokud nejde o dekompenzaci onemocnění, je v běž-

KVALITA VODY V CIZINĚ

Řada z nás často cestuje také mimo Evropu, kde se některé oblasti potýkají se zhoršenou kvalitou vody. Na co si dát všeobecně v zahraničí pozor v rámci pití nápojů (vody) tak, abychom maximálně ochránili své zdraví?

V případě cestování do míst, kde si nejsme kvalitou vody stoprocentně jisti, je výhodné používat vodu balenou. Pozor je třeba dávat ale i na nápoje podávané bez originálního obalu nebo na led, který se může vyrábět z místní vody.

ném životě neobvyklý. Nevhodné složení tekutin – např. příliš slazených nápojů, alkoholu – je velmi časté. I doplňování jen pitné vody při zvýšené potřebě tekutin spolu s minerálními látkami (sportování, průjmy, vysoké teploty apod.) je relativně častou chybou.

JE VHODNĚJŠÍ KOHOUTKOVÁ, NEBO BALENÁ VODA?

DIAstyl Řada diabetiků 1. typu využívá k léčbě cukrovky senzory pro kontinuální monitoraci glykemie (CGM). Často se uvádí, aby senzor dobře měřil, je důležité dbát na dostatečný příjem tekutin. Je tomu skutečně tak a pokud ano, proč to tak je?

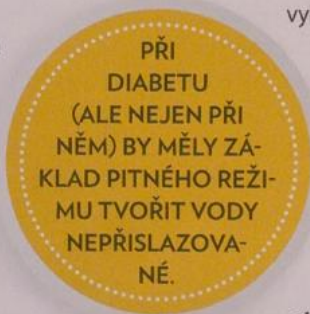
Senzory pro kontinuální monitoraci, u kterých je elektroda zavedena do podkoží, měří glykemie v intersticiální tekutině. Dostatečný pitný režim je proto namístě.

Na co bychom se měli při výběru vody zaměřit?

DIAstyl Dobrým základem je voda pitná a minerální, která je v případě slabě a středně mineralizované vhodnou součástí každodenního pitného režimu. Právě obsah minerálních látek je přínosem. Tyto vody mají stabilní složení, které vždy najdeme na obalu. Při diabetu (ale nejen při něm) by měly základ pitného režimu tvořit vody nepřislažované.

DIAstyl Je vhodnější k pití kohoutková, nebo balená voda? Občas se můžeme totiž setkat s názorem, že voda z PET lahví v obchodech může být riziková...

Balená voda jistě není rizikovější. Samozřejmě, doba a správný způsob skladování jsou důležité, ale to se týká jakékoli vody. PET lahve, ve kterých můžeme balenou vodu koupit, jsou naprosto bezpečné a mýty kolem jejich škod-



livosti se odborníci snaží neustále vyvracet. Například nedávné testy Státního zdravotního ústavu (Národní referenční laboratoře), které byly na PET lahve zaměřené, také prokázaly naprostou bezpečnost. Zaměřené byly na látky, ze kterých se PET lahve vyrábí, a na případný obsah nežádoucích látek (zejména často diskutovaných bifenylyů a ftalátů). Ty se v PET lahvích vůbec nevyskytovaly, a tudíž se ani nemohou do obsahu lahví uvolňovat, což jsou další časté obavy. Odborníci se shodují na tom, že PET materiály patří mezi ostatními plastovými materiály k těm nejbezpečnějším z hlediska vlivu na potraviny či nápoj.

DIAsyl A jak je to kojeneckou vodou?

Specifickou skupinou jsou vody kojenecké, které jsou určeny pro nejmenší děti. Kojenecké vody je možné do pravidelného pitného režimu také zahrnout, jejich předností je (stejně jako u přírodních pramenitých a minerálních vod) chráněný podzemní zdroj. Navíc mají v určitých ohledech přísnější limity na složení, konkrétně např. na obsah sodíku a dusičnanů či celkový obsah rozpuštěných pevných látek, který musí být do 500 mg/l. Stejně jako přírodní pramenité a minerální vody také nesmí být jakkoli chemicky upravované či dezinfikované.

DIAsyl Mnoho osob s diabetem jezdí pravidelně do lázní, kde je diabetikům doporučeno pít přírodní minerální vody z přírodního léčivého zdroje. Je to skutečně tolik zdraví prospěšné?

Popíjení léčivek by mělo být vždy v souladu s doporučeným léčebným režimem, který je přizpůsoben individuálním potřebám. A to co do množství, tak druhu těchto minerálek.

JAKÉ MINERÁLNÍ LÁTKY SLEDOVAT?

DIAsyl Jaké minerální látky jsou prospěšné našemu zdraví nejvíce?

V rámci správného stravování (pitný režim nevyjímaje) bychom měli našemu organismu pravidelně dodávat co nejširší spektrum minerálních látek. Nelze „vypíchnout“ jen některé. Některé potřebujeme v gramových množstvích, některé pouze ve stopových množstvích, což však nesnižuje jejich důležitost. Základem je dostatečná a hodně pestrá strava včetně pestrého pitného režimu, kam se pozitivní přispění minerálek také počítá.



DIAsyl Na jaké látky by se měli zaměřit diabetici?

Můžeme říci, že u dobře kompenzovaných diabetiků se potřeba minerálních látek neliší od „nediabetika“. Při vyšší hladině glykémie stoupá potřeba vitaminů skupiny B, u diabetu 2. typu chromu.

DIAsyl Jak se nejlépe a čím jak nejrychleji rehydratovat v případě např. průjmu, střevní chřipky atd.?

Při průjmech dochází k významným ztrátám tekutin, ale také minerálních látek, zejména sodíku, ale i dalších minerálních látek. V rámci akutní pomoci je důležité doplňovat dostatek tekutin a minerálních látek.

DIAsyl Jsou tedy vhodné rehydratační roztoky prodávané v lékárnách?

Rehydratační roztok je výhodný svým složením (elektrolyty a glukóza). Lze si ho i vyrobit doma z vody (1 l), soli (1 čajová lžička) a cukru (8 čajových lžiček). Je třeba popíjet (či po lžičkách podávat) vychlazený a postupně během hodiny vypít v dětském věku 125 až 250 ml, v dospělém pak 250 až 500 ml. Ochucení je možné šťávou z pomeranče nebo grepu. Ovocné džusy jsou však nevhodné. Při lehké ztrátě tekutin jsou vhodné neperlivé minerálky s obsahem sodíku, oslazené cukrem nebo kombinované s oslazeným čajem. V takovém případě (průjem se ztrátou tekutin) je cukr důležitý i pro diabetika. Průběžným popíjením v průběhu hodiny při obsahu cukru ½ čajové lžičky v 500 ml nejde o žádné riziko. **DIA**

PHDR. TAMARA STARNOVSKÁ

Tamara Starnovská je nutriční terapeutka a odborná konzultantka systémů nutriční péče, pedagožka pro vyšší odborné a vysokoškolské studium nutriční péče, předsedkyně Sekce výživy a nutriční péče a spolupracovnice Aqualife Institutu.



VĚRA BOHÁČOVÁ, DIS.

Věra Boháčová je nutriční terapeutka, konzultantka v oblasti výživy se zaměřením zejména na neinfekční choroby hromadného výskytu u dětí i dospělých, odborná vyučující, místopředsedkyně Sekce výživy a nutriční péče a spolupracovnice Aqualife Institutu.

