**Žhavé desatero pitného režimu**pro letošní parné léto

**Meteorologové varují, že letošní léto přinese extrémní teploty, opět ještě vyšší než ty loňské. To znamená více slunce, více aktivit venku a také větší riziko dehydratace a vyčerpání. Jak zvládnout horké dny ve zdraví a pohodě? Pomůže vychytaný pitný režim, který udrží tělo v rovnováze i během tropického počasí. Důležité není jen kolik, ale i kdy a co pít!**

**Desatero správného pitného režimu v létě**

*Připraveno ve spolupráci s odborníky z AquaLife Institutu, okomentováno nutriční terapeutkou a pedagožkou Věrou Boháčovou, DiS.*

1. **Začněte den sklenicí minerálky:** po probuzení doplňte tělu tekutiny a elektrolyty, které ztrácí během noci pocením i dýcháním**.**

*„V noci má organizmus nižší potřebu tekutin, o to důležitější je začít s jejich doplňováním hned ráno. Většinou stačí půl litru – po probuzení a v rámci snídaně. Pokud ale spíte s otevřenými ústy nebo v suchém prostředí, je potřeba tekutin vyšší. A pokud se potíte, sáhněte po přírodní minerálce – nahradí tělu nejen ztráty vody, ale i minerálních látek,“* vysvětluje spolupracovnice AquaLife Institutu Věra Boháčová.

1. **Pijte průběžně, ne naráz:** ideální je rozložit příjem tekutin rovnoměrně během dne, pít do zásoby nemá smysl.

***„****Jednorázové velké dávky tekutin po několikahodinovém žíznění tělu nepomáhají ani neprospívají, organizmus je nedokáže efektivně využít. Ale s pravidelnými dávkami tekutin si tělo hospodaří, jak potřebuje, a efektivně je využije.“*

1. **Nespoléhejte jen na pocit žízně:** když cítíte žízeň, tělo je už částečně dehydrované.

*„Dospělý člověk by měl během dne vypít v průměru 35 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti, což je ale pouze nezbytný základ. V horkých dnech, kdy se více potíte a ztrácíte více vody i minerálních látek, je třeba tyto ztráty doplňovat zvýšeným příjmem vhodných tekutin.“*

1. **Sledujte barvu moči:** světle žlutá značí dostatečnou hydrataci, tmavá barva je už varováním.

*„Kromě žízně signalizuje nedostatek tekutin také sucho v ústech, únava, ospalost, bolest hlavy, závratě, snížená frekvence močení a tmavší barva moči.“*

Jaké jsou základní fyziologické barvy moči, co znamenají a jaká opatření na základě vyhodnocení udělat, vám prozradí [Indikátor pitného režimu](https://www.aqualifeinstitute.cz/kalkulacka/#next).

1. **Obyčejná voda nemusí stačit:** zpestřete si pitný režim, bude se vám lépe dodržovat.

*„Pitnou vodu mohou skvěle doplnit čaje, které se dají připravit v teplé i studené verzi a lze vybírat z mnoha druhů. Potřebné je pravidelné zařazování přírodních minerálních vod, protože jsou zdrojem nejen kvalitních tekutin, ale také řady prospěšných látek, které pomáhají udržovat rovnováhu vnitřního prostředí organizmu. A i ty můžete, stejně jako pitnou vodu, dochucovat různými bylinkami nebo třeba ovocem.“*

1. **Pozor na příliš sladké a alkoholické nápoje:** do pitného režimu nepatří, obzvlášť v tropických dnech.

*„Sladké nápoje nezaženou žízeň a nehydratují tělo efektivně, zato jsou zdrojem nadměrného příjmu kalorií – při jejich zvýšené konzumaci se vystavujete riziku nárůstu tělesného hmotnosti. Energeticky bohatý je i alkohol, který kromě toho přispívá k odvodňování organizmu. V horkých dnech pak daleko více hrozí alkoholové opojení se sníženým vnímáním případných rizik.“*

1. **Zchlaďte se chytře:** ledové nápoje nejsou ideální, protože mohou zpomalit trávení, vsaďte spíše na vlažnou vodu.

*„Organizmus nejlépe využívá nápoje o teplotě, která je mu vlastní, tedy vlažné. V případě ledových nápojů je musí nejprve zahřát na výhodnější teplotu a teprve pak je může využít.“*

1. **Hydratujte se i jídlem:** melouny, okurky, rajčata nebo polévky jsou skvělým doplňkem pitného režimu.

*„Na zásobování organizmu tekutinami se podílí vypité nápoje (1200–1500 ml), voda přijatá v potravinách (700–1000 ml) a voda vytvořená v rámci metabolizmu (200–300 ml). Tekutiny v potravinách hrají poměrně významnou roli a rozhodně se s nimi dá počítat – pokud není jídelníček založený převážně na suché stravě.“*

1. **Dětem a seniorům tekutiny připomínejte:** jejich pocit žízně je slabší, proto jim tekutiny pravidelně nabízejte a jděte příkladem.

*„Děti jsou kvůli malým kompenzačním rezervám mnohem náchylnější k dehydrataci. Často nevnímají pocit žízně v zápalu aktivit. U seniorů se pocit žízně snižuje s přibývajícím věkem. Ke snadnější dehydrataci mohou vést také častá chronická onemocnění, užívání léků, snížená funkce ledvin nebo psychická postižení.“*

1. **Při sportu nebo práci venku pijte více:** každá ztráta potu znamená doplnění tekutin a minerálních látek navíc.

*„Fyzická aktivita může zvýšit potřebu tekutin klidně i v řádech litrů a v tom případě by měly dostávat přednost minerálky. Zatímco v rámci každodenního běžného pitného režimu se hodí slabě a středně mineralizované, v rámci sportovních aktivit a při větším pocení jsou výhodné i ty silně mineralizované.“*

Pitný režim není jen otázkou komfortu, ale i zdraví, což platí v horkých dnech dvojnásob. Správná hydratace pomáhá regulovat tělesnou teplotu, podporuje činnost srdce, mozku i ledvin a může předejít únavě, bolestem hlavy i úpalu. Léto má být časem radostí a pohody – nenechte si ho pokazit zdravotními problémy z nedostatku tekutin nebo nekvalitního pitného režimu.

\* \* \*

**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. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*