



I pitný režim má svá pravidla

V létě tělo ztrácí tekutiny mnohem rychleji než jindy a často si toho ani nevšimneme. Pojďme si proto ujasnit, kolik vody náš organismus skutečně potřebuje, aby dobře fungoval a my měli dost energie a cítili se příjemně.

PŘIPRAVILA: PAVLA TOTUŠKOVÁ

PŘÍLIŠ VODY MŮŽE BÝT PROBLÉM

Občas se může objevit i opačný extrém – nadměrné pití obyčejné vody bez fyzické aktivity. Někteří lidé vypijí i více než pět litrů denně, což může vést k hyponatremii, tedy nebezpečně nízké hladině iontů – nařadí si krev natolik, že v ní kriticky klesne koncentrace sodíku (pod 135 mmol/l). Sodík je přitom nezbytný pro správné fungování nervové soustavy. Žádný extrém není bezpečný a nadměrný příjem obyčejné vody může způsobit bolesti hlavy, svalové křeče, zmatenost a v krajních případech i otok mozku. I u pitného režimu proto platí to, co u všeho ostatního: nejlepší je řídit se zdravým rozumem. Více zajímavých informací najdete na aqualifeinstitute.cz.

Trochu poeticky bychom mohli začít tím, že už v knize knih se píše: bez vody není život. Zatímco bez jídla se člověk obejde i několik týdnů, uvádí se až kolem 40 dní, bez vody přežijeme maximálně týden (a i to záleží na okolních podmínkách). Voda tvoří 50–60 % naší tělesné hmotnosti. Ženy jí míňají kvůli vyššímu podílu tukové tkáně o něco méně než muži, ti mají naopak více svalové hmoty, která je z velké části tvořena vodou. Důležité ale je, že vodu potřebuje každá buňka, tkáň i orgán v našem těle, aby mohly správně fungovat. Dostatek tekutin podporuje plynulou látkovou výměnu i činnost ledvin, které pomáhají odvádět z těla škodlivé látky. Během dne přitom organismus vyloučí zhruba 2,5 litru vody – dechem, kůží, močí i stolicí. Proto je nutné tekutiny pravidelně doplňovat, aby se tělo nedostalo do stavu dehydratace.

KOLIK TEKUTIN NA KILO

Kolik by měl člověk za den vypít? Jednoduchá otázka, na kterou ale neexistuje úplně jednoduchá odpověď. Podle AquaLife Institutu je doporučení „vypijte dva až tři litry denně“ velké zjednodušení. Pitný režim je velmi individuální. Jako základ lze orientačně počítat s příjmem 30 až 40 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti za běžných podmínek. Pro člověka vážícího 70 kilo to znamená zhruba 2,1 až 2,8 litru denně. Do toho se ale počítá i voda z potravin. V létě nebo při fyzické aktivitě může potřeba tekutin klidně vzrůst až na dvojnásobek. Velká část lidí přitom funguje v mírné dehydrataci, aniž by si to uvědomovala. Často se totiž napijeme až ve chvíli, kdy máme žízeň. Jenže to už je pozdě – žízeň je krizový signál těla, které volá o pomoc, protože začíná být v de-

ficitu. Letní únavu, podrážděnost nebo malátnost navíc mnohdy přičítáme horku. Ve skutečnosti za nimi ale velmi často stojí právě nedostatek tekutin a minerálních látek. A ten dokáže výrazně ovlivnit náladu, výkon i celkovou pohodu během dne. Nedostatek tekutin se nejrychleji projeví na mozku a nervové soustavě. Takže ještě dávno před pocitem sucha v ústech nebo velké žízně se objevuje únava, horší koncentrace, malátnost, podrážděnost, a dokonce třeba i větší chuť na sladké. Kvůli ztrátě sodíku a draslíku může docházet také k poklesu tlaku, svalové únavě nebo křečím. Typická je i tupá bolest hlavy. V takové chvíli je dobré sáhnout po slabě nebo středně mineralizované vodě, která doplní nejen tekutiny, ale i potřebné ionty. „V létě už nejde jen o to vypít dostatek tekutin, ale musíme přemýšlet i o tom, co pijeme. S potem totiž ztrácíme také ionty (minerální látky), které je potřeba tělu průběžně doplňovat vhodně zvolenými tekutinami,“

vysvětluje spolupracovník AquaLife Institutu RNDr. Pavel Suchánek, výzkumný pracovník a odborník na výživu při sportu.

I OVOCE SE POČÍTÁ

Je dobré si připomenout, že nemusíte být neustále na dosah vodovodního kohoutku ani s sebou všude nosit láhev vody. Do celkového příjmu tekutin se totiž započítává i voda obsažená v jídle, které během dne sníte. Tedy pokud se stravujete vyváženě a dopráváte si dostatek ovoce, zeleninu i luštěniny. Nové studie pak ukazují, že do pitného režimu se počítá i káva, pijeme-li ji pravidelně (jsme na kofein zvyklí) a držíme se rozumného množství 3–4 šálky denně, káva nás nedehydratuje. Naopak, voda obsažená v kávě přispívá do našeho denního příjmu tekutin. Kofein sice má mírný diuretický (močopudný) efekt, ale u lidí zvyklých na kávu je minimální. Přesto se doporučuje doplnit každý šálek sklenicí vody nebo ještě lépe minerálky. Je-li ale váš jídelníček postavený spíše na sladkostech, uzeninách a fastfoodu, bez pravidelného doplňování tekutin si snadno koledujete o dehydrataci. Pamatujte si, že žízeň rozhodně nezaženou slazené limonády, energetické drinky nebo neředené džusy obsahující velké množství cukru. Naopak – vysoký obsah cukru může organismus zbytečně zatížit a pocit žízně ještě podpořit. V horku zatěžuje organismus i alkohol, který podporuje vylučování vody z těla, což je v teplých dnech problém sám o sobě. Zvláštní pozornost věnujte pitnému režimu při sportu. Platí, že čím delší aktivita, tím důležitější je složení nápojů, nejen jejich objem.

CO KDYŽ CESTUJETE

Na závěr ještě pár vět o tom, jak přežít bez dehydratace dlouhé cestování. Lidé před několikahodinovou cestou autem často záměrně omezují pití, aby nemuseli každou chvíli zastavovat. To je ale fatální chyba! Klimatizace v autě totiž výrazně zvyšuje ztrátu vody a dehydratace rychle snižuje koncentraci a prodlužuje reakční dobu – rapidně stoupá riziko mikrospánku a nehody. V autě se proto doporučuje vypít zhruba jednu menší sklenici vody (200 až 300 ml) za hodinu jízdy. V letadle je situace ještě náročnější – vzduch v kabině bývá extrémně suchý (kolem 10–20 %, což je sušší prostředí než na některých pouštích) a sliznice bleskově vysychají. Na každou hodinu letu bychom proto měli vypít 250 ml neperlivé vody. 

JENOM VODA NESTAČÍ!



HYDRO Max

DENNÍ DÁVKA ÚČINNÉ HYDRATACE

1. OTEVŘÍ
2. NASYPEJ
3. HYDRATUJ

Hydratační nápoj s elektrolyty, aminokyselinami a vitamínem C s přírodní příchutí limetky a máty. Dostatečná hydratace je klíčem k dobré kondici a pohodě!

HydroMax je ideální volbou pro udržení rovnováhy tekutin v těle – bez zbytečného cukru!

K dostání na www.alavis-plus.cz

DOPRAVA ZDARMA



Doplňek stravy

více informací

Skenuj a získáš



ALAVIS™ MAXIMA
ZNAČKA VÍTEZU