

MALÝ PRŮVODCE letní hydratací

Vysoké teploty, klimatizace, sport i běžný pracovní den v kanceláři – v létě tělo ztrácí tekutiny mnohem rychleji než jindy a často si toho ani nevšimneme.

Během horka tělo intenzivně pracuje na ochlazení – zejména pocením, částečně dýcháním. Pokud sedíme hodinu v kanceláři nebo doma v běžné teplotě, přijdeme dýcháním a odpařováním kůží zhruba o 30 až 50 ml vody a minimum minerálních látek. Jakmile vyběhneme ven sportovat nebo pracujeme ve vedru na zahradě, organismus přepne do jiného režimu. Během hodiny fyzické námahy vypotíme průměrně 1 až 1,5 litru tekutin, při intenzivní zátěži i více než 2 litry. A pot není jen slaná voda. V jednom litru potu ztratíme průměrně 900 až 1 200 mg sodíku, kolem 1 000 mg chloridů, 150 až 300 mg draslíku a také menší množství vápníku a hořčíku. Krev kvůli ztrátám tekutin houstne, zvyšuje se srdeční frekvence a srdce se musí mnohem více namáhat.

I mírná dehydratace škodí

Velká část lidí funguje v mírné dehydrataci, aniž by si to uvědomovala. Napijí se až ve chvíli, kdy mají žízeň. Jenže to už je pozdě – žízeň je krizový signál těla, které volá o pomoc, protože začíná být v deficitu. Letní úna-

vu, podrážděnost nebo malátnost navíc často přičítáme horku. Ve skutečnosti za nimi velmi často stojí právě nedostatek tekutin a minerálních látek. Ten se nejrychleji projevuje na mozku a nervové soustavě, a může tak výrazně ovlivnit náladu, výkon i celkovou pohodu během dne. Proto se dávno před pocitem sucha v ústech objevuje únava, horší koncentrace, malátnost nebo podrážděnost. Častá bývá i větší chuť na sladké. Kvůli ztrátě sodíku a draslíku může také docházet k poklesu tlaku, svalové únavě nebo křečím. Typická je i tupá bolest hlavy.

Kolik toho vypít?

Potřeba tekutin se v průběhu života mění. Souvisí to mimo jiné s tím, kolik vody obsahuje lidské tělo. U novorozenců tvoří voda až 75 procent hmotnosti, v dospělosti je to zhruba 50–60 procent a ve stáří ještě méně. Dochází také ke změnám v rozložení vody v těle a rozdíly existují i mezi muži a ženami – muži mají díky většímu podílu svalové hmoty obvykle vyšší zásoby vody. Nároky na pitný režim ale ovlivňují i konkrétní situace – fyzická aktivita, zdravotní



Bez doplňování tekutin to v létě rozhodně nejde

PITNÝ REŽIM MUSÍ BÝT ZVYK, NE POVINNOST

stav, zdržování vody nebo celková zátěž organismu. Doporučení „vypijte dva až tři litry denně“ je tedy velké zjednodušení. Jako základ lze orientačně počítat s příjmem 30 až 40 ml tekutin na jeden 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, například z ovoce, zeleniny nebo polévek, která tvoří zhruba 20 procent příjmu. V létě nebo při fyzické aktivitě může potřeba tekutin klidně vzrůst až na dvojnásobek. Občas se ale 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 hyponatrémii, 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.

Kdy obyčejná voda nestačí

Na běžné popíjení doma může být kohoutková nebo filtrovaná voda dostačující. Při vysoké ztrátě potu (např. při sportu či fyzické práci) je ale vhodné ji nahradit přírodní minerálkou obsahující rozpuštěné minerální látky, které jsou v kapalném stavu zcela rozštěpeny na elektricky nabitě částice (ionty). Pocením totiž tělo přichází i o sodík, a pokud vypotíme litr potu, který nahradíme litrem obyčejné vody bez minerálních látek, krev se více nařadí. To může vést ke svalovým křečím, únavě nebo vyčerpaní. Přírodní minerální vody jsou proto nejjednodušší a nejpřirozenější způsob, jak doplnit tělu nejen tekutiny, ale i esenciální minerální látky, jako je hořčík, vápník a draslík. Pro běžné každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1 000 mg/l, které se mohou pít bez omezení a nemusí se střídat. Silně minerali-

Alkohol si v horku raději odepřete



Pro každodenní život je postačující obyčejná kohoutková nebo filtrovaná voda

zované vody jsou zase vhodné při těžké fyzické práci, v horku, při sportu nebo také průjmu, kdy tělo rychle ztrácí spolu s tekutinami i minerální látky. Neměly by ale tvořit základ každodenního pití po celý den. Zvláštní kategorií pak tvoří léčivé minerální vody, které mívají až na výjimky velmi silnou mineralizaci a jejich konzumaci je vhodné konzultovat s lékařem.

Pitný režim, který funguje

Mnoho lidí nosí vodu všude s sebou, a přesto pijí málo. Samotná krásná láhev ani domácí limonáda totiž problém nevyřeší. Důležité je zamyslet se nad tím, proč vlastně nepijeme – jestli zapomínáme, nemáme žízeň nebo nám voda jednoduše nechutná. Pitný režim funguje hlavně tehdy, když si ho nastavíme podle sebe a vytvoříme si pravidelnost. Nejdůležitější bývá ráno a první polovina dne, tam je nutná disciplína a řád – po probuzení jedna až dvě sklenice vody pokojové teploty, ideálně středně mineralizované a třeba s citronem, během dopoledne pravidelné popíjení mi-

KÁVA ANO, ČI NE?

Nové studie jasně ukazují, že pokud pijeme kávu pravidelně a držíme se rozumného množství 3–4 šálky denně, tak nás nadehydratuje. Naopak, voda obsažená v kávě přispívá do našeho denního příjmu tekutin. Kofein sice má mírný močopudný efekt, ale u lidí zvyklých na kávu je minimální. Přesto se doporučuje doplnit každý šálek sklenicí vody nebo ještě lépe minerálky.

nerálky, bylinkového čaje nebo kávy. Odpoledne už množství tekutin závisí hlavně na počasí a fyzické aktivitě. Aby pití nepřesobilo jako další povinnost, ale stal se z něj zvyk, díky kterému pak bude tělo tekutiny samo vyžadovat, pomáhají drobné triky – láhev na očích, oblíbený hmelek, ochucení vody ovocem nebo bylinkami, připomínající aplikace. Pitný režim rovněž nemusí být nuda. Někdo preferuje čistou vodu, jiný rád střídá chutě. Pomáhá experimentovat s ovocem, bylinkami nebo různými druhy minerálních vod – smysl má všechno, co nám udělá radost a motivuje nás více pít. Jakmile si tělo zvykne na pravidelnou hydrataci a zjistí, jak dobře mu je, když je zavodněné, začne si o tekutiny mnohem výrazněji říkat samo.



Při vyšší zátěži je nutné doplňovat i minerální látky obsažené ve vodách minerálních

Extra TIP

MODERNÍ OCHRANA PŘED SLUNCEM

Ziaja Sun antioxidantní pleťový krém s velmi vysokou ochranou SPF 50+ a vitamínem C chrání pleť před UVA a UVB zářením i oxidačním stresem způsobeným sluncem. Pomáhá předcházet podráždění pokožky, podporuje její přirozenou obranyschopnost a díky lehké textuře je vhodný pro každodenní použití během letních měsíců. Ideální volba pro všechny, kteří chtějí spojit účinnou ochranu se současnou péčí o pleť. Více najdete na www.ziajaprotebe.cz. Cena: 189 Kč (50 ml)



ČEMU SE VYHNOUT...

● ALKOHOL

Alkohol podporuje vylučování vody z těla, což je v horku velký problém. Zároveň rozšiřuje cévy, a v kombinaci s vysokými teplotami tak může výrazně snižovat krevní tlak. Výsledkem bývá větší riziko kolapsu, omdlení či těžké dehydratace. Zrádné jsou hlavně míchané alkoholické koktejly nebo vychlazené pivo na slunci – pocitově krátkodobě osvěží, ale organismus odvodní a ohrozí stejně jako samotný alkohol.

● SLAZENÉ NÁPOJE

Slazené limonády, energetické drinky nebo neředěné džusy obsahují velké množství cukru. Kvůli vysoké koncentraci cukru si tělo po jejich konzumaci přitahuje vodu z vlastních buněk do krevního oběhu, aby mohlo tyto cukry zpracovat. Proto po sladkých nápojích často přichází ještě větší žízeň než předtím. Pokud si chcete dát třeba džus, výrazně ho zředte vodou.

● PŘÍLIŠ LEDU

Vypít v pětaticetistupňovém horku nápoj plný ledu představuje pro lokální sliznice velký teplotní skok. Žaludek může na prudké ochlazení reagovat stažením a křečemi, což u citlivých jedinců vyvolá nevolnost. Rychlé pití ledových tekutin dráždí nervová zakončení v krku a může způsobit prudkou bolest hlavy nebo reflexní změny srdečního tepu. Podchlazená sliznice v krku je navíc náchylnější k infekcím, což usnadňuje rozvoj nepříjemné letní anginy. Ideální teplota nápoje v létě by měla být 10 až 15 °C, tedy příjemně chladná a osvěžující, ale ne ledová. Skvěle fungují také nápoje vlažné. Ty jemně podpoří přirozené pocení, které odpařováním z kůže tělo ochlazuje nejefektivněji a bezpečně.

inzerce









PROFESIONÁLNÍ PÉČE O VAŠE NOHY

www.alpa.cz