

# VODOU JDE ZMÍRNIT CHŘÍPKU

Pitný režim je v zimě úplně stejně důležitý jako v létě. Pocení, mráz, přechody z tepla do zimy, ale i časté nemoci nás totiž intenzivně vysušují. Navíc nám pomáhá při překonávání nemocí.

**T**o, že dehydratace, neboli nedostatek tekutin, hrozí organismu v zimě stejně jako v létě, je fakt, o kterém mnozí nevědí. Podle průzkumu AquaLife Institutu si to myslí jen necelá polovina dotázaných, ostatní si dehydrataci spojují především s teplým ročním obdobím. Nároky na příjem tekutin jsou velké i v zimě. Je to dáno mrazivým počasím i pobytem ve vytápěných prostorech, protože jak mráz, tak suchý vzduch vysušují sliznice. Další problém představují přechody z tepla do zimy, a naopak. Proč? Kládou zvýšené nároky na termoregulační systém, který se bez tekutin v těle neobejde.

Také v zimě musí být náš organismus dobře zavodněný, aby zvládal výkyvy vnější teploty bez toho, že by se změnila tělesná. V chladném počasí navíc míváme subjektivní pocit žízně slabší. A i když to není tak zřejmé, také při zimních aktivitách, jako jsou chůze v hlubokém sněhu, zimní sporty, stavění sněhuláka,

koulování nebo odhrabávání sněhu, tělo ztrácí tekutiny.

## Kam voda mizí?

Lidé i zvířata ztrácejí vodu v podobě vodní páry ve vydechaném vzduchu a v potu, moči nebo stolici. Spolu s vodou se vylučují soli s elektrolyty, jako jsou sodík, draslík, hořčík, fosfor, chlor. Tělo neustále udržuje rovnováhu mezi ztrátami vody i elektrolytů a jejich příjmem, ale při velkých ztrátách ji udržet nedokáže a nastává dehydratace. Aby tělo opět dosáhlo rovnováhy, potřebuje vedle vody také ztracené elektrolyty. Pít stále jen samotnou vodu tedy nestačí.

„Snížení objemu tělesné vody vede ke změnám v prokrvení tělesných orgánů – přednost v zásobení mají životně důležité orgány, tedy mozek, srdce, plíce, svaly a nadledviny, zatímco vnitřní orgány jsou prokrvovány méně. Mezi ně patří trávicí trakt a ledviny. A tyto orgány bývají při déle trvající dehydrataci poškozeny jako první,“ vysvětluje spolupracovník AquaLife

**PŘI ZVÝŠENÉM POCENÍ  
JE NUTNÉ S TEKUTINAMI  
DOPLŇOVAT  
I MINERÁLNÍ LÁTKY.**

## VÍTE, ŽE...

Pocitu žízně, kdy už tělo volá o pomoc, se musí předcházet. Nečekat na něj! Děti nebo senioři se ho ani dočkat nemusí, protože žížeň často vůbec nemají.



Institutu Pavel Těšínský, vedoucí lékař Jednotky intenzivní metabolické péče ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady v Praze.

## Vodou proti chřipce

Voda je nesmírně důležitá při léčbě chřipky. Kvůli vysokým horečkám jí totiž tělo spoustu ztrácí potem. Správná hydratace je důležitou prevencí závažných komplikací chřipky, jako jsou poškození ledvin a rozvrat vnitřního prostředí organismu. Pomáhá také udržet funkční krevní oběh a s ním související dostatečné okysličení orgánů, především mozku.

Kolik toho při chřipce vypít? Minimálně 1,5 až 2 litry neslazených tekutin v menších dávkách během celého dne.

## Doplňujte minerály

„V zimě stejně jako v létě by základem pitného režimu měla být voda