

Pitný režim

Voda je pre naše telo absolútne nenahraditeľná. Naše telo obsahuje až 70% vody, ktorú je treba dopĺňať, nakoľko nevytvárame zásoby.

Každé tkanivo, orgán, systém a jednotlivé bunky tela fungujú iba v tekutom médiu. Cirkulácia krvi nutne potrebuje vodu, tak isto sluch, zrak, močové, tráviace a ďalšie funkcie sú nemysliteľné bez vody. Voda pomáha zbaviť sa organizmu škodlivých, odpadových produktov. Bez vody by sme nemohli prehĺtať, žmurkať, rozprávať, na jej množstve v tele závisí zdravie, všetky fyziologické, ale aj psychické funkcie a tým napr. aj dobrá nálada.

S nedostatkom vody sa nedokážeme vyrovnáť, ale s prebytkom veľmi ľahko – vylúčime ju predovšetkým močom, ale aj dýchaním, potením. Straty nahrádzame predovšetkým nápojmi a čiastočne aj stravou.

Pitný režim je jedným z najdôležitejších opatrení pri úprave spôsobu života. Je dôležité prijímať dostatok vody (nie nealkoholických nápojov), aby obličky mali možnosť uvoľnené toxické látky vylučovať bez rizika poškodenia. Polievky, mlieko, káva, zeleninové a ovocné šťavy sa nepočítajú do množstva prijatých tekutín.



Nedostatok tekutín – dehydratácia

Nedostatok tekutín spôsobuje narušenie viacerých funkcií, zaťaženie obličiek, znižovanie výkonnosti, objavujú sa bolesti hlavy, ba môže dôjsť až ku zlyhaniu krvného obehu. Keď sa voda z organizmu nevyučuje, a teda nezabezpečuje sa odvádzanie jedovatých látok, hromadia sa v tele. Preto už 20% strata vody máva smrteľné následky. Dehydratácia sťažuje pohyb, takže na akúkoľvek činnosť treba vyvinúť viac úsilia. Dvojpercentná strata tekutín (u 70kg človeka, 1,5 litra) znižuje fyzickú výkonnosť o 20%. Ľudské telo sa snaží zabrániť dehydratácii zníženým vylučovaním moču. Veľa sa tým však nevyrieši, lebo sa zároveň zníži vylučovanie jedovatých látok a dochádza k samootrave organizmu. Príznaky dehydratácie: suchosť slizníc, únava, malátnosť, porucha koordinácie pohybov, pokles krvného tlaku, zníženie kožného tonusu.

Čo piť?

Najlepšie proti smädu sú pramenité, balené vody, alebo minerálka. Tieto tekutiny nedodávajú žiadne kalórie. Prírodne ovocné, alebo zeleninové šťavy, riedené dvoma až tromi dielmi vody, alebo čaje sú veľmi osviežujúce. V čaji, alebo v káve dostáva voda rôzne sfarbenie a chuťové vlastnosti. S cukrom, alebo s mliekom sa už stáva kalorickým nápojom. V poslednej dobe sa preferuje pitie zeleného čaju – osvieži, povzbudí, chráni pred predčasným stárnutím, aterosklerózou a niektorými nádormi. Pre deti je vhodný slabší čaj ochutený pomarančovou, alebo citrónovou šťavou, prípadne lyžičkou medu, ale aj pestrá škála ovocných čajov. Deti je vhodné navykať predovšetkým na ovocie a zeleninu, nie na sladkosti a sladené nápoje, kde prevažuje rafinovaný cukor.



Koľko piť?

Najmenej 0,5 litra (maximálne 0,7 litra) na každých (aj začatých) 15 kg hmotnosti (70 kg človek: $70 : 15 = 4,7 \times 0,5 = 2,3$ litra). Zjednodušené: $70 : 30 = 2,3$ litra. V prípade väčších strát vody potením, na každý 1 kg úbytku telesnej hmotnosti pri fyzickej aktivite, doplniť tekutiny v objeme 4 šálok (spolu 1 liter). Sledujte si farbu moču čím tmavší, tým horšie (ste dehydratovaní – zvyšte príjem tekutín!) z cviklovej šťavy, jahôd, čučoriedok, vitamínov B môže byť ružový alebo žltý, ale mal by byť číry.



Kojenec musí denne prijať 120 – 180 ml tekutín na 1 kg svojej hmotnosti.

Deti od 1 – 6 rokov potrebujú 100 – 125 ml tekutín na 1 kg hmotnosti

Do 12 rokov 70 – 100 ml tekutín na 1 kg hmotnosti

Staršie deti a mládež 40 – 60 ml tekutín na 1 kg hmotnosti

Dospelý človek 20 – 45 ml tekutín na 1 kg hmotnosti

Ak si predstavíme dospelú ženu, vážiacu 70 kg, dôjdeme k celkovému číslu 1,4 – 3,15 litrov tekutín denne. Avšak z hľadiska zdravého životného štýlu je spodná hranica nevhodná a odporúčania sa pohybujú v rozmedzí 2,5 – 3,0 litrov tekutín denne.

Ako teda najlepšie zabezpečiť správny pitný režim ?

Celodenným popíjaním vhodného nápoja po malých dávkach.

Čo to znamená?

V podstate to, že počas celého dňa, t.j. od rána do večera, sa vo viac menej pravidelných intervaloch, asi raz, až dvakrát za pol hodiny vypije až dva dúšky nápoja, maximálne však 0,2 litra. Týmto spôsobom sa zabezpečí plynulá dodávka tekutín do organizmu. Pri jedle môže byť táto dávka vyššia a častejšia.

Nedostatok tekutín, zvlášť ak je dlhodobý sa prejavuje „IBA“ častejším bolením hlavy, zmenou nálad a inými „DROBNÝMI“ nepríjemnosťami, Ale vplyv takéhoto stavu na organizmus a jeho zdravie je z dlhodobého hľadiska vyložené ŠKOLDLIVÝ.

Pitný režim – pravidlá

denne prijať 2,5 – 3 l tekutín

leto (podľa teploty ovzdušia, času stráveného na slnku) – 5 l tekutín

využívať široký sortiment tekutín



obmedzovať príjem sladených limonád, ktoré sú zdrojom cukru

obmedzovať príjem väčšieho množstva perlivých vôd (vyššie množstvo CO₂ = porucha zažívania)

Pozor!

prírodné minerálne vody majú byť len doplnkom
striedanie jednotlivých druhov minerálnych vôd
optimálny denný príjem je do 0,5 l

Optimálne hodnoty minerálnych látok pre pitný režim z hľadiska dlhodobého príjmu

Ca > 40 – 80 mg/l

Mg > 20 mg/l

K > 1 mg/l

Na < 20 mg/l

Cl < 25 mg/l

NO₃ < 10 mg/l

Do správneho pitného režimu môžeme zaradiť prírodné minerálne vody, minerálne vody zmiešané so stopercentými džúsmi v pomere dva diely minerálky a jeden diel džúsu, rozličné slabé čaje bez kofeínu, pitnú vodu z vodovodu, ovocné nesladené čaje, vodu zmiešanú s prírodnými sirupmi. **Najlepšie je tieto nápoje striedať.**

Žiaden z nich by sa nemal piť ľadový, teplota nápojov aj v letnom období má byť 12 až 15 stupňov, teplota čajov okolo 22 stupňov.

Aké tekutiny by nemali dominovať v našom pitnom režime?

1. Samozrejme, že sú to alkoholické nápoje.
2. Ďalej sú to silné čaje a káva (káva pôsobí totiž močopúdné a organizmus teda dehydruje).
3. Kolové sýtené nápoje, ktoré smäd nielenže neuhasia, ale sú bohatým zdrojom sacharidov, čo môže negatívne ovplyvniť našu telesnú hmotnosť. Navyše obsahujú rôzne prídavné látky, na spracovanie ktorých potrebuje organizmus možno viac vody, ako tieto nápoje do organizmu prinesú.

Naučme sa pravidelne piť, skôr ako budeme smädny!!!

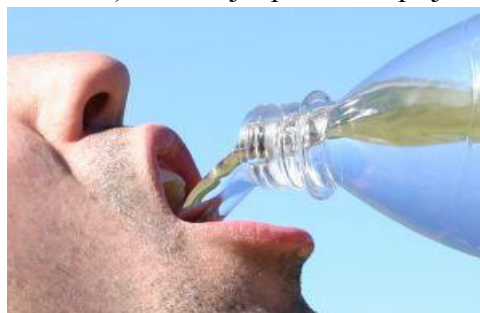
Deti a pitný režim

Pre dojčatá je najvhodnejšou tekutinou materské mlieko, niekedy sa môže podávať aj slabý čaj. Deťom nie je vhodné podávať presladené nápoje, ktoré do tela dopravujú nadmerné množstvo cukru. Detský organizmus na to môže doplatiť cukrovkou alebo zubným kazom. Výborný nápoj pre dieťa je prírodná minerálna voda, ktorú môžeme miešať s džúsom alebo s prírodným sirupom. Deti sú mimoriadne citlivé na stratu vody, znášajú ju oveľa horšie ako dospelí. Nebezpečné sú horúčky, hnačkovité ochorenia a veľmi teplé počasie, na ktoré v rozvojových krajinách ročne zomierajú milióny detí.

Seniori a pitný režim

Organizmus staršieho človeka obsahuje menej tekutín - už len okolo 50 percent hmotnosti, u žien ešte menej. Obličky pracujú pomalšie a nevedia tak dobre regulovať vylučovanie tekutín ako u mladších ľudí. Starší ľudia majú často narušenú funkciu smädivého centra, majú znížený pocit smädu alebo ho nepocitujú vôbec, ale tekutinám sa vyhýbajú aj pre iné príčiny (napr. pri výskyte prostatizmu u mužov, inkontinencie u žien). Preto je potrebné príjem tekutín u seniorov sledovať, aktívne im ich ponúkať a urýchlene nahrádzať eventuálne väčšie straty pri zrýchlenom dýchaní, horúčke, hnačke.

Najlepším riešením je zostaviť denný pitný plán a presne ho plniť. Pre zabudlivých vyrobte špeciálny



krčah či fľašu s označenými časmi a hladinami, ktoré sa majú vypiť.

Pitný režim pri športe

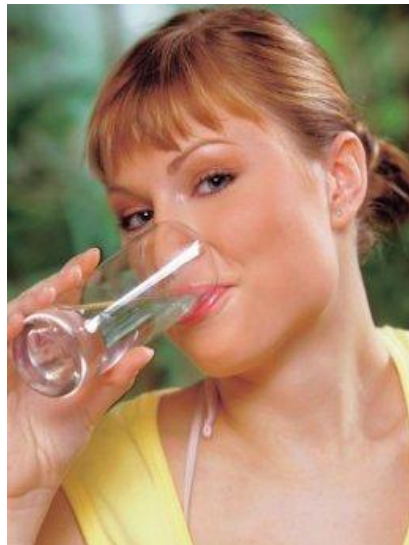
Pri športe sa z tela stráca nielen voda (za hodinu pol až jeden liter), ale aj minerálne látky. Preto odborníci odporúčajú pri športovaní uprednostniť pred obyčajnou vodou prírodné minerálne vody alebo izotonické nápoje s obsahom minerálov. Pri hodinovom cvičení by sme mali vypiť asi 0,8 l tekutiny v menších dávkach. Aj po cvičení by sme mali ešte vypiť asi pol litra minerálky.

Pitný režim v chorobe

Ak chcete vyzdraviť, počas choroby si dopĺňajte vhodné tekutiny. Pri chrípkach ovocné a bylinkové čaje mierne osladené medom, v horúčkach je potrebné doplniť minerály pitím minerálnych vôd, príležitostne aj tých liečivých, s vyšším obsahom minerálov.

Pitný režim pri chudnutí

Pri chudnutí je pitný režim obzvlášť dôležitý. Na nedostatok tekutín reaguje telo stresovo. Spomalí sa spaľovanie tukov, vzrastie spaľovanie svaloviny. Proces chudnutia sa naruší. Základné pravidlo pri chudnutí je, aby sme pili ešte predtým, ako pocítíme smäd. Do pitného režimu zaradíte minerálky v kombinácii s vodou. Ak vyvíjame fyzickú aktivitu, musíme vypiť viac ako tri litre tekutín. Pri chudnutí sú nevhodné sladené nápoje a džúsy, pretože obsahujú priveľa cukru. Pravidelný a dostatočný prísun tekutín vyreguluje chuť do jedla a pomôže kontrolovať, prípadne znižovať telesnú hmotnosť. Malé zmeny stravovacích a pitných návykov urobia v krátkom čase veľké zmeny v kondícii a výkonnosti organizmu. Ľahká, nie priveľmi masná strava, dostatočný prísun tekutín, ovocia a zeleniny posilnia imunitný systém a odbúrajú ničivé toxíny.



PRETO SA BEŽTE RÝCHLO, ALE RÝCHLO NAPIŤ !!!