

## DETAIL

## Pitný režim: Proč vlastně pít? Kolik pít?



Řada z nás stále zapomíná dostatečně pít. Teorii o množství tekutin, které bychom za den měli vypít, je mnoho. Komu věřit? Jistě ne reklamním sdělením... Odborníkem z nejpovolanějších je MUDr. František Kožíšek, CSc. ze Státního zdravotního ústavu. S jeho souhlasem přinášíme ve dvou částích článek o pitném režimu.

### Pitný režim

Člověk denně v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží. Organismus však musí mít vyrovnanou vodní bilanci a tak, aby tyto ztráty uhradil, musí vodu přijímat. Asi třetina litru „nové“ vody se denně vytvoří v těle metabolickou činností, vody vázané v potravě přijmeme asi 900 ml. To znamená, že zbytek (asi 1,5 litru) musíme do těla dodat přímo ve formě tekutin. Každý den, po celý život. Za 70 let to představuje 40 tisíc litrů vody (tekutin). Kvalita těchto tekutin a jejich průběžný příjem ve správném množství jsou důležitým předpokladem zachování zdraví, duševní pohody i pracovní výkonnosti. Tento článek by měl pomoci lidem, kteří se zajímají o své zdraví nebo o zdraví svých blízkých či zaměstnanců, jak zdravě naplňovat pitný režim a orientovat se ve vsudypřítomné reklamě na „nejlepší“, „nejchutnější“, „nejzdravější“ či „nejpřirodnější“ nápoje a vody, které bychom si (podle reklamy) měli dopřávat každý den v co největším množství.

### Proč vlastně pít?

Dostatek tekutin zajišťuje nejen látkovou výměnu a dobrou funkci ledvin čili vylučování škodlivých látek, které v těle vznikají. Umožňuje také plnou výkonnost doslova všech ostatních orgánů, tělesných i duševních funkcí a v neposlední řadě stojí i podpora normálního vzhledu pokožky. Naopak nedostatek vody v organismu (tzv. dehydratace) způsobuje problémy akutní i chronické povahy.

- Akutními příznaky mírné dehydratace jsou **bolesti hlavy, únava a malátnost, pokles fyzické a duševní výkonnosti včetně poklesu koncentrace.**
- Ztráta tekutin na úrovni 2 % tělesné hmotnosti představuje **ztrátu až 20 % výkonu.** U dětí se tak snižuje schopnost sledovat vyučování, což může nepříznivě ovlivnit jejich školní výsledky.
- Při 5 % dehydrataci již hrozí **přehřátí, oběhové selhání a šok.**

Mírný, ale dlouhodobý nedostatek tekutin, který v denním shonu mnohdy ani neregistrujeme, pak může mít za následek i vážné zdravotní poruchy. Vedle opakované bolesti hlavy nebo zácpy může docházet k poruchám funkce ledvin a vzniku ledvinových a močových kamenů. Dehydratací se také zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva, některých druhů rakoviny (např. rekta a močového měchýře) i kardiovaskulárních chorob. Navíc se předpokládá, že i řada jiných tzv. civilizačních chorob je důsledkem nesprávné životosprávy včetně nedostatku tekutin, resp. že některé civilizační choroby jsou buď prvním příznakem nebo následkem trvalé mírné dehydratace.

### Kolik pít?

V některých reklamních, populárních i odborně se tvářících textech se lze dočíst, že každý by měl denně vypít nejméně 2 až 3 nebo dokonce 3 až 4 litry vody (tekutin), což je ale pro většinu populace nesprávné a neadekvátně nadsazené doporučení, které možná platí „ve špičkách“ (extrémně horké dny nebo velká fyzická zátěž), ale ne v běžném životě. **Potřeba tekutin je přísně individuální záležitost (!)**, která záleží na mnoha vnějších i vnitřních faktorech – např. na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy (obsah vody, soli, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí včetně proudění vzduchu, druhu oblečení a teplotě těla, aktuálním zdravotním stavu, zavodnění organismu atd.

Každý člověk má svou optimální potřebu volných tekutin, která se navíc v čase mění. Tato potřeba se může pohybovat **od méně než jednoho litru za den** (u člověka se sedavým zaměstnáním, který konzumuje převážně zeleninová, obilninová a luštěninová jídla s nízkým obsahem soli) **až po několik litrů za den** (u člověka, který konzumuje příliš slanou i sladkou stravu s malým obsahem tekutin a vysokým obsahem energie a fyzicky intenzivně pracuje, sportuje nebo se pohybuje v horkém prostředí). U druhé kategorie pak může denní potřeba přesáhnout třeba i pět litrů. Každý si musí nalézt (resp. stále nalézat) své optimální množství tekutin!

Na potřebu pití nás může upozornit žízeň, ale je dobré vědět, že **žízeň není časnou známkou potřeby vody**, protože se objevuje až v okamžiku 1-2% dehydratace. Pocit žizně se navíc snižuje ve vyšším věku. Na druhou stranu zvýšený pocit žizně může být i