

Desatero správného pitného režimu

1. Základ pitného režimu je čistá pramenitá voda a nízké a středně mineralizované minerální vody. Doporučujeme kombinovat s nápoji doplňujícími sodík a draslík při zvýšené fyzické námaze či nemoci.
2. Zvykněte si začínat den sklenkou pramenité vody – cca 0,3l. Před zahájením práce byste měli vypít alespoň ¼ l teplého nápoje k snídani a k tomu nejlépe skleničku džusu.
3. Doplnějte tekutiny průběžně, nečekejte na pocit žízně. Žízeň je počátečním znakem dehydratace. Pít je třeba pravidelně – během dne, nejlépe po menších doušcích 1-2dcl, maximálně v půlhodinových intervalech. Mějte vždy na stole sklenici vody. Noste u sebe láhev s vodou.
4. Nedostatek vody se může ohlásit suchem v ústech, tmavou močí, pocitem neklidu, zhoršeným soustředěním, nervozitou.
5. Příjem a výdej vody by měl být vyrovnaný, podle výdeje regulujeme příjem.
6. Nápoj by neměl být moc chladný, raději vlažný, v zimě teplý. V teplém počasí 10 - 12 °C, v chladném počasí 12 – 15 °C.
7. Omezte příliš slané a sladké potraviny a nápoje. Každý gram soli nebo cukru navíc zadržuje vodu v organismu (a tím také vyšší hmotnost).
8. Vypijte 2-3 litry tekutin denně, v horku a při zvýšené tělesné zátěži by se měl příjem tekutin zvýšit.
9. Pozor na pitný režim u dětí. Mohou nám doslova vyschnout, tím snáze, čím je dítě mladší.
10. Silný černý čaj a káva nejsou pro organismus zdrojem tekutin. Alkohol, káva, černý čaj se nezahrnuje do pitného režimu, protože organismus odvodňují.

Zpracovala:

Marie Schindlerová

Odborný konzultant:

MUDr. Aleš Vidlář (lékařské informace)

Mgr. Nataša Sochorová

Informační zdroje:

www.diaforum.cz

www.kosmetickysalon.webnode.cz

www.belousovi.cz/pitnyrezim

www.pijtezdravouvodu.cz

Fm-L009-027-EM-056 (v1)

Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc
I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc
tel.: +420 588 441 111
e-mail: info@fnol.cz
www.fnol.cz

Urologická klinika – odd. 20

tel.: +420 588 443 467
e-mail: marie.schindlerova@fnol.cz



Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

Pitný režim

edukační materiál pro pacienty



Pod pojmem pitný režim rozumíme vědomé udržování dostatečného množství tekutin a minerálních látek v organismu.

V lidském těle je voda prostředím, v němž probíhají složité životní děje – hlavně látková a energetická přeměna a další fyziologické funkce.

■ Obecné pravidlo

Člověk s dobrým pitným režimem bývá dobře adaptován (přizpůsoben) na práci v teple.

Dobře trénovaný sportovec je adaptovaný na náročnou fyzickou zátěž.

Správný pitný režim je prevencí proti onemocnění a nezbytnou podmínkou kvalitního života.

■ Proč pít?

Náš organismus se skládá z velké části z vody (60 - 70%). Je to pro jeho správné fungování zcela nezbytné.

Voda se podílí:

- na termoregulaci (udržování stálé tělesné teploty) organismu
- na metabolismu, dopravě živin v rámci celého organismu
- na vyplavování odpadních a škodlivých látek z těla
- má vliv na stav pokožky (tvorba vrásek, akné, celulitidy)
- ovlivňuje kvalitu vlasů a nehtů

K potřebě příjmu tekutin je třeba přistupovat individuálně!

Příjem – množství tekutin závisí na:

tělesné hmotnosti, věku, pohlaví, složení a množství stravy, tělesné aktivitě, teplotě vzduchu, zdravot. stavu

Jednoduchý vzorec k určení množství tekutin:

$Váha /v\ kg/ \times 0,03 = se\ množství\ vody /v\ litrech/, v\ létě\ násobíme\ konstantou\ 0,04.$

Při onemocnění ledvin se projevuje nedostatek tekutin celkovou slabostí, žízní, suchem v ústech, poklesem krevního tlaku, snížením hmotnosti, nepřítomností otoků.

Nadbytek tekutin se projevuje otoky (kolem kotníků a na lýtkách), kratším dechem, nárůstem hmotnosti.

■ Kdy pít?

Pijte už od rána. V průběhu dne je vhodné pít často a po malých množstvích.

Nedoporučujeme – vypít větší množství tekutiny najednou. Organismus není schopen tekutiny tak rychle využít a voda proto odchází z těla ven.

Dostatečné množství vody v těle vám orientačně ukáže barva vaší moči!

■ Pijete, až máte žízeň?

Je to rozhodně špatně. Pocit žízně je ochranný mechanismus těla. Nastoupí ve chvíli, kdy zaznamená nedostatek vody.

Je dobré doplňovat tekutiny do těla průběžně po malých doušcích.

Předcházejte pocitu žízně.

■ Co může nedostatek tekutin způsobit?

- bolesti hlavy, únava, zhoršené soustředění
- špatné zažívání, žaludeční potíže, střevní potíže – zácpa
- předčasné stárnutí tkání, potíže s klouby, problémy s páteří
- ohrožuje člověka nadměrnou zátěží ledvin, větším rizikem vzniku močových kamenů, močové infekce a nebezpečím náhlého poklesu ledvinové funkce v některých situacích

■ Co pít?

- základem pitného režimu zůstává voda
- nepijte příliš mnoho studené vody najednou, zatěžujete žaludek!!!
- ideální teplota nápoje je kolem 10 °C. Doplnějte přírodními minerálními vodami. Důležité je sledovat složení a obsah minerálních látek
- doporučuje přírodní minerální vody s nižší celkovou mineralizací – tzn. Obsah minerálních látek do 1500g. Např. Excelsior, Dobrá voda, Magnesia, Mattoni, Ondrášovka, Korunní
- vhodné k doplňování tekutin jsou: slabé bylinné čaje, zelené a ovocné čaje, slabý černý čaj, ředěné ovocné džusy, neslazené ovocné a zeleninové šťávy
- chuť nápoje má být mírně kyselá, nahořklá nebo trpká. Sladká chuť naopak pocit žízně podporuje.
- iontové nápoje – jen po fyzické zátěži nebo během ní
- energetické nápoje – nejsou vhodné pro doplnění tekutin – obsahují velké množství stimulantů (kofein) a mají odvodňovací účinky

Omezte, hlavně v letních měsících kávu, alkohol, sladké sycené nápoje – způsobují odvodňování.