magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 8. 2013 | BeDa

Jídelníček má vliv na pitný režim

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-ma-vliv-na-pitny-rezim__s10010x7875.html

Pitnému režimu je v rámci zdravého jídelníčku většinou věnována věta na posledním řádku. “Nezapomínejte ani na pitný režim, nejlepší je neperlivá neslazená voda.”

Pojďme se na pitný režim zaměřit ale o trochu blíže. *"Pro udržení našeho zdravotního stavu je vždy nutné dodržet rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin.* ***Pitný režim je velice individuální a každý na sobě pozná, kolik mu stačí****,"* uvádí nutriční terapeutka Veronika Jirkalová. Optimálně bychom však měli vypít denně **kolem 2-3 litrů tekutin**. Známé je také pravidlo, že pít bychom měli ještě před tím, než začneme pociťovat žízeň. Člověk denně vyloučí průměrně 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním a kůží. Organismus však potřebuje vyrovnanou vodní bilanci a tak by tyto ztráty měl uhradit jejím příjmem.

2-3 litry denně, v některých případech i více

Při namáhavé sportovní aktivitě či ve vysokých teplotách, je ale lepší svůj příjem tekutin zvýšit. *"****Množství tekutin, které bychom měli vypít, se odvíjí například i od výšky, tělesné hmotnosti, pohlaví, krevního tlaku, stavu ledvin, druhu oblečení, proudění vzduchu, teplotě těla, zavodnění organismu, množství a složení stravy*** *(voda, sůl, bílkoviny, kalorie),"* doplňuje nutriční specialistka.

Stále tak platí pravidlo, že kdo má padesát kilogramů, má nižší potřebu tekutin než člověk, který váží sto kilogramů, méně se potí a nepotřebují tedy takový přísun tekutin. Větší spotřebu tekutin budou mít i ti, kdo vykonávají těžkou

fyzickou práci nebo pracují například v horkých provozech. Pitný režim se také liší s roční dobou, fyzickým stavem, zda bereme nějaké léky, nebo zda jsme v prostředí, kde je **klimatizace. Ta chuť na vodu snižuje**.

Příliš slaná či sladká strava vyžaduje vyšší příjem tekutin

Potřebné množství tekutin ovlivňuje mimojiné i jídelníček. *"Je-li **základem ovoce, zelenina a mléčné výrobky, může být příjem tekutin o něco málo nižší**,"* podotýká Jirkalová. Mezi potraviny s vyšším obsahem vody se řadí například **ananas, broskve** (ty jsou z téměř 90 % voda), dále například **salátová okurka a rajské jablíčko** (až z 95 % voda). Nahrazovat za vodu je však jednoznačně nelze, především po ovoci by měla následovat sklenice čisté vody.

Vyšší pitný režim je vyžadován u těch, kteří konzumují příliš slanou a sladkou stravu s vysokým obsahem energie.

Všeho s mírou

Přesto, že je příjem tekutin velmi důležitý, jejich **nadměrný přísun může vést ke zdravotním potížím**. *“Může dojít k převodnění, tedy ke stavu, kdy jsou nadměrně zatíženy ledviny a srdce. V extrémních případech může vést k jejich selhání,”* popisuje terapeutka. K převodnění ale dochází zpravidla při tzv. **nárazové konzumaci tekutin** (například 5,0 litrů naráz).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz