magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 12. 8. 2017 | bse

Chraňte své ledviny správným pitným režimem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Chrante-sve-ledviny-spravnym-pitnym-rezimem__s10012x10548.html

Pro zdravou funkci ledvin je potřeba v první řadě udržovat správný pitný režim. Ten nám mohou zajistit nejen tekutiny, ale i potraviny bohaté na vodu (jako meloun vodní) a potraviny s močopudnými účinky. Dále je vhodné šetřit se solí, ale i bílkovinami. Zbytečně neužívat léky proti bolesti. A udržovat své BMI.

Za den bychom měli přijmout 2 – 3 litry tekutin

Zdrojem vody pro fungování organismu nejsou pouze tekutiny, vodu nám dodá

i zelenina, ovoce a mléčné výrobky. Konkrétní množství vypitých tekutin ovlivňují i různé faktory:

"**Množství tekutin, které bychom měli vypít, závisí především na věku (u malých dětí a starších osob je důležité pitný režim pečlivě hlídat, protože nedostatek vody může být příčinou řady potíží) a tělesné hmotnosti. Samozřejmě potřebu tekutin ovlivňuje i teplota prostředí, zdravotní stav (při horečce, zvracení, průjmech je nutné pít více) a výše fyzické aktivity**," doplňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

A jak poznáme, že pijeme správně? Poznáme to na naší moči. **Měli bychom vypít přesně tolik, aby moč byla světle žlutá. Tmavá moč značí nedostatek tekutin.** Také platí známé pravidlo, že **pít bychom měli průběžně a to i v případě, že žízeň přímo nepociťujeme.** Nedoporučuje se pít nárazově veliké množství.

Co když pijeme málo?

Nedostatečný příjem tekutin může mít za následek hned několik potíží. V první fázi se projeví snížená fyzická i psychická výkonnost. Člověk má potíže se soustředit a přichází i únava. **Dlouhodobý nedostatek tekutin může vést právě mimo jiné i k poruchám ledvin a ke vzniku močových kamenů.**

Dále se mohou objevit bolesti hlavy, zácpa a v neposlední řadě dehydratace způsobuje i stárnutí pokožky. U starších lidí se v důsledku nedostatku tekutin mohou vyskytnout i stavy zmatenosti, zvyšuje se i riziko cévních příhod.

Lidské tělo denně vyloučí přibližně 2, 5 litru vody v moči, stolici, dýcháním a kůží. Proto je důležité pít, aby mělo tělo tyto ztráty z čeho nahradit a netrpělo deficitem.

Co pít?

Vhodné tekutiny, které by měly být základem pitného režimu, jsou voda, ideálně ta přímo z kohoutku, minerální vody s nižším obsahem sodíku a o nižším stupni mineralizace, ovocné čaje a slabší černé a zelené čaje. Do pitného režimu patří i mléko. Do celkového příjmu tekutin můžeme zařadit i polévky, mléčné výrobky a ovoce se zeleninou.

Nic se nemá přehánět

I když je příjem tekutin velice důležitý, nic se nemá přehánět. Nadměrný přísun tekutin může vést i 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 dietoložka.

Pitný režim když cvičíme?

Při cvičení může naše tělo vyloučit 2 až 3 litry tekutin během jedné jediné hodiny. Při cvičení dochází současně se ztrátou tekutin také ke ztrátě solí, zvláště sodíku a chlóru. Částečně se vytrácí i draslík a hořčík. "**Výraznější ztráty tekutin a solí nemusí být provázeny pouze pocitem žízně, ale při větších ztrátách se objeví zvýšení srdeční činnosti, pocity na zvracení, zvyšuje se i riziko úrazů,“** upozorňuje doktorka Karolína Hlavatá.

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