magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 5. 7. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Kdo víc pije, ten víc hubne. Jak souvisí množství tekutin s hubnutím?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kdo-vic-pije,-ten-vic-hubne.-Jak-souvisi-mnozstvi-tekutin-s-hubnutim__s10012x11059.html

Potřeba tekutin se mění s věkem, největší je v dětství, zvyšuje se ale i ve stáří. Nedostatečný příjem tekutin může znamenat pro organismus velký problém, a to i v případě, že se jedná o mírnou dehydrataci. Jak tekutiny ovlivňují tělesnou hmotnost?

Žízeň signál nedostatku

V podstatě okamžik, kdy pociťujeme žízeň, je již signálem, že máme nedostatek tekutin. **Ztráta tekutin o pouhá 2 % znamenají snížení pozornosti,**

zvýšenou únavu, zvyšuje se i riziko úrazů. Mnozí lidé reagují na nedostatek tekutin bolestí hlavy, ti, kteří mají potíže se zády, zaznamenávají zhoršení potíží. Zvyšuje se i riziko vzniku ledvinových kamenů. U seniorů jsou následky nedostatku tekutin ještě výraznější – mohou se objevit stavy zmatenosti, dezorientace, výjimkou nejsou ani kolapsové stavy.

Riziko přemíry pití?

Nicméně „přelívat“ se tekutinami také není prospěšné a má to svá rizika. Především u lidí s určitou psychiatrickou diagnózou se setkáváme s nadměrným příjmem tekutin (5 a více litrů denně). Následkem toho dochází k přílišnému „naředění“, objevuje se hyponatrémie (snížená hladina sodíku) spojená s poruchami soustředění, dezorientací až kómatem. **Jednoduchým ukazatelem, který nás informuje o dostatečném nebo naopak nedostatečném příjmu tekutin, je barva moči.** Ideálem je slámově žlutá barva, sytě žlutá, až oranžová svědčí pro nedostatek tekutin, příliš světlá moč informuje, že pijeme příliš.

Pijte a víc hubněte, víte proč?

Častou otázkou je, jakým způsobem tekutiny ovlivňují tělesnou hmotnost. Tekutiny se v regulaci tělesné hmotnosti uplatňují několika způsoby. **Tekutiny**

zaplní žaludek, který reaguje podobně, jako po příjmu potravy – nervus vagus informuje hypotalamická centra sytosti o rozpětí žaludku, což vede ke snížení pocitu hladu. **Voda je nezbytná i pro správné uplatnění vlákniny.** Vláknina potravy má významný vliv na pocit sytosti, jelikož v žaludku bobtná, zpomaluje vyprazdňování žaludku, a tím pomáhá regulovat příjem potravy. Ve střevě vláknina zabrání vstřebání části tuků a sacharidů. Nicméně efekt vlákniny se neuplatní, pokud nedodáme tělu dostatek tekutin. Naopak si můžeme způsobit zácpu, která je zejména u hubnoucích častá sama o sobě.

Škodliviny z těla ven

Dochází k uvolňování škodlivin z tukové tkáně a voda je pomáhá odstranit z organismu.

Jaká jsou doporučení?

Doporučený příjem tekutin činí přibližně 22 ml na kilogram tělesné hmotnosti a den. Žena o hmotnosti 66 kg by tedy za den měla přijmout 1500 ml tekutin. K celkovému příjmu tekutin přispívá významným způsobem i strava, zejména pokud obsahuje dostatek zeleniny, ovoce a mléčných výrobků.

Nejvhodnější je pít v průběhu celého dne, nepít velké množství tekutin naráz,

spíše popíjet. Svou úlohu samozřejmě sehrává i výběr nápojů. O **rizicích slazených nápojů** se není třeba zmiňovat, ale za pozornost stojí sledovat údaj o celkové mineralizaci. Pro běžné pití se hodí mírně až středně mineralizované minerální vody, kdy údaj o celkovém množství rozpuštěných látek nepřekročí 250 mg/l. **Chybou jsou minerální vody s vyšším obsahem sodíku, který vede k zadržování tekutin a mylnému pocitu, že hubnutí nemá efekt.**

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