



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 12. 5. 2022 | redakce Vím, co jím

Myslete na pitný režim nejen při sportování

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Myslete-na-pitny-rezim-nejen-pri-sportovani__s10010x20255.html

Máte za sebou náročný běh, cvičení nebo lekci jógy? Nezapomeňte se pořádně napít! Po fyzické aktivitě je třeba nahradit ztracené tekutiny a znovu se hydratovat. Tato zásada neplatí jen v létě, kdy horko a vlhkost mohou ztrátu tekutin ještě urychlit. Na pitný režim je třeba dbát v každém ročním období.



Voda je klíčová!

Pro správné fungování všech buněk v našem těle je voda nepostradatelná.

- Je nezbytná pro **správné trávení a extrakci živin**.
- Pomáhá **regulovat tělesnou teplotu**.
- **Chrání mozek a míchu** a funguje jako mazivo pro klouby, orgány a tkáně.
- Udržuje **zdravé sliznice**.
- Je hlavní složkou lymfatické tekutiny, která **zajišťuje fungování imunitního systému**.
- Dostatečný příjem vody **pomáhá regulovat tělesnou hmotnost**.

Jak poznat dehydrataci

„Pokud nepřijímáme dostatek tekutin, tělo nás nejprve upozorní pocitem suchých úst. Mezi další příznaky patří tmavá moč, zácpa, svalová únava, bolest hlavy či zápach z úst. Ve chvíli, kdy pociťujeme žízeň, jsme již značně dehydrovaní, proto je důležité přijímat tekutiny pravidelně v průběhu dne,“ říká Susan Bowerman, expertka na výživu.

[Dehydratace](#) však nemusí být jen důsledkem nedostatečného pitného režimu. Pokud trpíte zvracením, horečkami či průjmem, míra ztráty tekutin se značně zvyšuje a je nezbytné ji kompenzovat.



Je zřejmé, že při fyzické námaze je třeba dostatečně pít. Mnoho lidí však podceňuje **důležitost doplnění tekutin po tréninku**. Někteří profesionální sportovci se dokonce před a po zátěži váží, aby věděli, jaký objem tekutin mají nahradit. Na

každý ztracený kilogram váhy bychom měli přijmout cca 300 ml vody.

Kdy je zapotřebí pít víc než jen vodu?

Pokud intenzivně cvičíte, především pak v horku nebo vysoké vlhkosti, měli byste svému tělu dodávat více než pouhou vodu, a to jak před, tak i po cvičení. Když se potíte, neztrácíte jen minerály jako sodík nebo draslík, ale také tělesné soli, tzv. elektrolyty. Ty jsou důležité především pro správnou funkci nervů, svalů, srdce a mozku.

„Elektrolyty můžeme doplnit pomocí speciálně vyvinutých sportovních nápojů,“ radí Susan Bowerman a doplňuje: *„Některé*

z nich obsahují také sacharidy, které vám při tréninku dodají energii. Plusem těchto nápojů je jejich příjemná chuť, díky které snadněji vypijete větší množství tekutin.“

Jak si zlepšit a zpestřit pitný režim

Nedaří se vám dodržovat dostatečný pitný režim? Podívejte se na pár nápadů, jak jej zlepšit:

- Začněte každý den **velkou sklenicí vody před snídaní**.
- Pokud sedíte celý den u stolu, **pořídte si džbánek a každé ráno ho naplňte**. Budete tak mít vodu neustále na očích a po ruce.
- Pokud jste celý den na nohou, **mějte u sebe vždy lahev s vodou**.
- **Nastavte si upozornění na telefonu nebo chytrých hodinkách**, které vám připomene, že se máte napít.
- **Vodu si ozvláštňte**. Přidejte citrusy, bylinky, ovoce nebo trochu džusu. Dejte si čaj s citronem nebo vychlazený nápoj.
- **Jezte více ovoce a zeleniny bohatých na vodu**, zejména melouny, listovou zeleninu nebo okurky.
- **Zařadte do svého obědového menu polévku**; zavodní vás a přispěje k pocitu sytosti.

Kolik vody bychom měli denně vypít?



Doporučený denní příjem tekutin ovlivňuje mnoho faktorů. Záleží na věku, pohlaví, hmotnosti, úrovni fyzické aktivity či klimatu. Obecně ale **experti doporučují ženám přijmout přibližně 2,5 l tekutin denně, u mužů je to pak ještě o litr více.**

Zní to jako vysoké číslo, ale nemusí se jednat pouze o čistou vodu.

Nápoje by měly tvořit okolo 70-80 % denního příjmu tekutin. Alespoň polovinu z toho by měla představovat voda, zbytek může být tvořen mlékem, čajem a dalšími nápoji. **Zbýlých 20-30 % tekutin by mělo pocházet ze stravy,** především z ovoce a zeleniny.

Mnoho lidí také váhá, [zda pít kávu](#) a čaj, jelikož mají pochybnosti ohledně jejich dehydratačních účinků. Podle Susan Bowerman se však není třeba ničeho obávat:

„Přiměřená dávka z vašeho těla vodu odvádět nebude. V případě kávy hrozí spíše přebytečné kalorie. Doporučuji se proto vyhýbat kávovým nápojům s vysokým obsahem smetany a cukru.“

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Susan Bowerman, certifikovaná nutriční terapeutka

[co správně pít a kolik dehydratace ovoce bohaté na vodu pitný režim potraviny bohaté na vodu voda zelenina bohatá na vodu](#)

Copyright © 2023

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