



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 3. 1. 2022 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Obyčejná voda při hubnutí - naprostá nutnost!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Obycejna-voda-pri-hubnuti---naprosta-nutnost!__s10012x20126.html

Bez tekutin se žádný člověk prostě neobejde. Málo, ale i moc dokáže škodit. Na pitný režim bychom měli myslet po celý rok. Voda je skvělým pomocníkem i při hubnutí.



Proč tekutiny potřebujeme?

- Vodu bsahuje **každá buňka našeho těla**, nachází se také v mezibuněčném prostoru, je součástí tělesných tekutin.

- Podíl vody v těle dospělého člověka souvisí i s množstvím aktivní svalové hmoty, běžně **u dospělého muže tvoří cca 60 % jeho váhy** (u žen je hodnota o něco nižší, protože ženy mají vyšší podíl tukové tkáně než muži).
- U starších osob je podíl o něco nižší (50 %) s ohledem na nižší množství svalové tkáně, u dětí naopak vyšší (75-80 %)¹.

Voda má v lidském organismu celou řadu funkcí - je důležitým rozpouštědlem a médiem, v kterém probíhají různé chemické reakce, přenáší a rozvádí do buněk a **odvádí z buněk různé látky či živiny**, je důležitá v procesu trávení, vstřebávání živin i při vylučování již nepotřebných látek. Kromě toho hraje roli také v udržování tlaku krve a při regulaci teploty těla.

Kolik tekutin je vlastně správně?



Každý den ztratíme cca 2,5 litru tekutin - část ve formě moči a stolice, část vypotíme a menší množství se ztrácí také ve formě páry při dýchání.

Největší podíl tekutin přijímáme v podobě nápojů, [vodu obsahují ale také některé pokrmy](#) (polévky) či potraviny (zejména čerstvá zelenina a ovoce).

- Běžný dospělý člověk, který nepracuje ve výjimečně teplém prostředí a nepodává intenzivní fyzický výkon, by tak měl **denně průměrně přijmout cca 2-2,5 litru tekutin**. V těle se nám tvoří 400-500 ml vody při metabolických reakcích.²

Vysoká teplota prostředí nebo intenzivní a déle trvající fyzický výkon samozřejmě zvyšují potřebu tekutin - proto **v létě přirozeně přijímáme více tekutin** a nebo si více dopřáváme šťavnaté ovoce a zeleninu.

Tekutiny bychom měli přijímat nejlépe rovnoměrně v průběhu celého dne, tak je nejlépe využijeme. Když celý den skoro nic nepijeme, rychlé vypití většího množství vody večer nám příliš nepomůže. V našem organismu funguje celá řada regulačních mechanismů, které sledují vlastnosti vnitřního prostředí a množství tekutin a upravují hospodaření těla s nimi. Součástí je samozřejmě i signál, kterým nám tělo připomíná, že je příjem tekutin potřebný - **pocit žízně**.

- Větší pozornost je třeba dávat na pitný režim v případě malých dětí, které se správným návykům a vyhodnocování signálů svého těla teprve učí, a dále také u seniorů, které trápí snížený pocit žízně.

Ráno i večer si připravte na stůl sklenici, kterou vypijete. A také během dne si zkuste na stůl dát sklenici o obsahu 3 dcl, mezi jídly upíjete vodu. Postačí, když zvládnete během dne 4-5 takových skleniček. Pokud se vám ani tak nedaří, vyzkoušejte i některou z chytrých aplikací, která vám příjem tekutin může připomenout.

Jaké tekutiny zařazovat?



Úplně **nejlepším nápojem je prostě čistá voda.**

V České republice má většina obyvatel dostupný zdroj kvalitní pitné vody v podobě veřejného vodovodního řadu, což je velmi pozitivní.

Dalšími možnostmi jsou přírodní pramenité vody nebo slabě mineralizované přírodní minerální vody nebo také slabší čaj.

Středně silně mineralizované a silně mineralizované přírodní **minerální vody bychom měli pít jen občasně** a střídat jejich druhy.

- Samotná voda vám nechutná? Zkuste si do ní přidat meduňku či mátu nebo malé množství čerstvé šťávy z citronu nebo občasně zařadte i vodu jemně perlivou.

Voda při hubnutí - naprostá nezbytnost

- Když hubnete, je voda ten nejlepší a nejpřirozenější nápoj, který byste si měli vybrat.

Pili jste předtím ve velkém slazené nápoje? Když je vyměníte za vodu, ohromně sami sobě prospějete - ušetříte totiž ve svém energetickém příjmu velké množství energie.

- Pokud si skleničku vody **dopřejete cca 15-20 minut před jídlem** a v menším množství i v průběhu jídla, dosáhnete lepšího zasyčení.

To pomůže nejen při tom konkrétním denním jídle, ale i s celkovým nastavením

vašeho pravidelného stravovacího režimu. Ale nijak to s množstvím nepřehánějte – není potřeba si ze žaludku dělat bazén.

- Trápí vás během dne chutě?

Než se pustíte do mlsání, zkuste **nejdříve upít pár doušků vody** – možná zjistíte, že jste i tak zcela spokojení. A když ne, tak alespoň podpoříte svůj vyvážený pitný režim a ten kousek čokolády si pak dopřejete i tak.

V redukčním režimu se všichni obvykle snažíme přijímat dostatek vlákniny prostřednictvím [konzumace celozrnných obilovin](#), zeleniny, luštěnin a ovoce. Voda nám v kombinaci s vlákninou pomůže k dosažení pocitu zasycení – což je skvělé, protože nás díky tomu nezaskočí vlčí hlad nebo akutní chuť na sladké. A to není všechno – správný příjem vlákniny a vody nám pomůže i **k podpoře pravidelného vyprazdňování** a předcházení zácpě, která nám naši snahu dodržovat vhodný jídelníček může zkomplikovat.

- Dobře vybalancovaným příjmem vody se navíc vyhnete únavě a budete předcházet bolestem hlavy, které jsou s nedostatečným pitným režimem spojené.

A voda je (a to nejen při hubnutí) skvělou volbou taky proto, že u ní na rozdíl od jiných nápojů nehrozí při její konzumaci nevábny dech, který můžeme

zaznamenat třeba po kávě.

A co jiné nápoje?



Kvalitní ovocné či zeleninové šťávy nebo džusy jsou **vhodné pouze v menším množství** a ředěné vodou (doporučuje se cca 330 ml/den).

Neředěné jsou nejen zdrojem velkého množství jednoduchých cukrů a tedy i energie, ale také naleptávají zubní sklovinu, protože jsou bohaté na kyseliny.

Pokud vás čeká nějaký náročný dlouhý fyzický výkon v parném létě, můžete využít slabší zelený či černý čaj s přidaným menším množstvím soli a cukru, speciální hypotonické nebo isotonické sportovní iontové nápoje nebo po vyčerpávajícím výkonu i rehydratační roztok pro děti. Tekutiny může být nutné

dopňovat už v průběhu výkonu, trvá-li déle.

- Naopak **rozhodně zapomeňte na alkohol** (přijatelné by bylo jen malé pivo), energetické nápoje a tekutiny bohaté na kofein (nebo jemu podobné látky – káva, silný čaj, limonády s kofeinem) a slazené nápoje.

Pokud se bez sladkých nápojů neobejdete, zkuste je začít ředit vodou a poměr ředění postupně navyšovat – jak si budete zvykat na jejich méně intenzivní chuť. Vaše tělo vám rozhodně poděkuje – protože výše zmíněné nápoje vám se zahrnutím žízně a s dostatečnou hydratací nepomůžou.

Moc i málo je špatně

- Pokud nepijeme dostatečně, může nás trápit řada potíží – **pocity únavy, zhoršené soustředění, bolesti hlavy, sušší pokožka.**
- Když pijeme velmi málo, může nám akutně hrozit kolaps z důvodu nízkého tlaku krve nebo dokonce v závažných případech i oběhové selhání, které by mohlo vést až k úmrtí.
- Nedostatečný příjem tekutin také vede k zahuštění moči a vyššímu riziku výskytu infekcí močových cest nebo tvorby močových či ledvinových kamenů. Podobně souvisí nízký příjem tekutin i s výskytem zácpy.²

Naopak pijeme-li dlouhodobě až moc, přetěžujeme svůj oběhový systém, srdce

i ledviny. Nutíme tělo přečerpávat velké objemy tekutin. Také pokud v krátkém časovém intervalu rychle vypijeme velké množství tekutin (např. 6 litrů a více), může dojít k přílišnému naředění našeho vnitřního prostředí, což může skončit až akutním závažným zdravotním stavem nebo dokonce vést až k úmrtí.²

- Víte, že dokonce **existuje tzv. aquaholismus** – závislost na vyšším příjmu tekutin, zejména vody?

Zdroje informací:

1 KUDLOVÁ, Eva a kol. Hygiena výživy a nutriční epidemiologie. Praha: Karolinum, 2009.

2 SVAČINA, Štěpán a kol. Poruchy metabolismu a výživy. Praha: Galén, 2010.

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com

[akohol](#) [bylinky](#) [co správně pít](#) [a kolik](#) [dietní chyba](#) [dietní jídelníček](#) [hubnutí](#) [snadno a rychle](#) [jemně sycená minerálka](#) [pitný režim](#) [příjem a výdej tekutin](#) [voda](#) [zdraví](#)

Copyright © 2023

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