

Zásady pitného režimu

Pavla Kusková

- Tak jako v přírodě funguje přirozený koloběh vody, tak i tělo si vyžaduje dodržování určitých zásad v pohybu tekutin.
- Pod pojmem "pitný režim" pak rozumíme právě udržování dostatečného množství tekutin a minerálů v organismu.

Voda v lidském těle

- Lidské tělo tvoří asi z 65 % voda, ale její obsah s věkem klesá
- Je součástí všech buněk v lidské těle
- Je základním prvkem chemických, biologických a mechanických funkcí v organismu
- Je nositelem výživných látek z trávicího ústrojí
- Je reaktorem při chemických reakcích, jež se týkají nebo potřebují vodu.
- Je základní složkou cirkulujících tekutin (krve a lymfy)

- Rozpouští se v ní řada pro život nezbytných látek-> umožňuje vstřebávání živin, iontů i ve vodě rozpustných vitaminů
- Je chladícím systémem těla, vyrovnávat teplotu těla. (pocení)
- Umožňuje vylučování zplodin látkové výměny a škodlivých látek tvorbou moče v ledvinách

Správný pitný režim

- Člověk denně vyloučí v průměru přibližně dva a půl litrů vody. Močí je vyloučeno cca 60%, 15% dýcháním, 20% pocením a 5% stolicí. V horkém a vlhkém prostředí může být výdej vody mnohonásobně vyšší. Tyto zásoby musíme neustále vyrovnávat, tedy přijímat dostatečné množství tekutin.
- Odborníci doporučují vypít denně alespoň dva až tři litry tekutin. Ale množství potřebné pro lidské tělo se liší v závislosti na tělesné váze, fyzické aktivitě a místě výskytu.
- Průměrně každých deset kilogramů tělesné váhy potřebuje asi 0,3 až 0,4 litrů tekutin na den.

Zásady pitného režimu

- 1. Pijte v průběhu celého dne
- 2. Nečekejte na žízeň
- 3. Pijte hlavně čistou vodu
- 4. Vyhýbejte se slazeným nápojům
- 5. Káva není součástí pitného režimu
- 6. Při fyzické aktivitě, v horkém a vlhkém prostředí je třeba množství tekutin zvýšit

Nedostatečný pitný režim způsobuje:

- Dehydrataci
- Bolesti hlavy
- Ztráty koncentrace, pozornosti
- Psychické problémy
- Zácpu
- Ledvinové kameny
- Infekce močových cest
- Záněty slepého střeva
- Celkový kolaps organismu

Nadměrný příjem tekutin

- Zvýšený krevní tlak
- Přetížení krevního oběhu
- Přetížení ledvin
- Vznik otoku nohou

Použité zdroje

- <http://www.bedekr.cz/texty/610.html>
- <http://www.celostnimedicina.cz/pitny-rezim.htm>
- <http://www.abcdieta.cz/pitny-rezim>
- <http://www.fit-online.cz/index.php/component/content/article/2-zdravi/12-pitny-reim>

Děkuji za pozornost

