Kolik máme vypít tekutin?

Metabolismus vody

Vodu v těle lze rozdělit na vnitrobuněčnou a mimobuněčnou. První jmenovaná je součástí protoplazmy, **nejvíce ji obsahují svaly a podkožní vazivo**. Mimobuněčnou vodu obsahují **tělní tekutiny (krev, tkáňový mok, míza) a voda v tělních dutinách (trávicí šťávy, žluč, moč, pot)**. Voda umožňuje trávení, vstřebávání látek do organismu, rozvod hormonů, vylučování škodlivin. Funguje také jako „rozpouštědlo“. Je tedy neoddiskutovatelné, že její pravidelný denní příjem je pro život důležitý, ostatně to zná většina z nás ještě ze školních dob.

Školou povinní pijani

Dětský organismus je mnohem náchylnější ke ztrátám tekutin, má v porovnání s dospělým člověkem větší obsah vody a zároveň vyšší nároky na příjem tekutin. Proto byste měli **dítě kontrolovat a hlídat jeho pitný režim**. Dvojnásobně to platí v létě, horkém prostředí, při sportu i hře, ale také během nemoci. Mnohé děti (ovšem i dospělí – především starší lidé a ženy) mají oslabený pocit žízně, proto se musí pitnému režimu naučit.

Podle údajů Ministerstva zdravotnictví ČR by **děti za běžných klimatických podmínek měly denně vypít**:

- od 2 do 3 let – 1,3 litru tekutin,
- od 4 do 8 let – 1,6 litru tekutin,

- od 9 do 13 let – 1,9 litru tekutin (dívky) a 2,1 litru tekutin (chlapci),
- děti od 14 let jsou považovány za dospělé

Každý máme jinou potřebu pít

Odborníci stále častěji upozorňují, že pitný režim nelze spočítat na základě univerzálního vzorečku, ale jedná se o velice individuální záležitost. Je potřeba mít na mysli, že **na pitný režim působí i jiné faktory, nežli je věk a pohlaví**. Jedná se především **o váhu a tělesnou konstrukci, zdravotní stav člověka, složení jeho denních aktivit, profesní zatížení i prostředí**, v němž se nacházíme včetně klimatických podmínek. Zdravý dospělý člověk by měl vypít 2 až 3 litry tekutin denně.

Zvýšená potřeba vody

Zvýšenou potřebu vody mají **pracovníci, kteří se pohybují v horkých a suchých provozech (hasiči, slévači, skláři aj.), sportovci, těhotné a kojící ženy, ale překvapivě také lidé s psychicky náročným povoláním**. Ti všichni potřebují **i více než 3 litry tekutin denně**. Potřeba vody je jiná také u zdravého a nemocného člověka. Nutnost vyššího příjmu tekutin souvisí i s průjmem a zvracením.

Vodu ztrácíme z těla močí, ale také pocením a dýcháním. Průměrná **denní ztráta tekutin se pohybuje okolo 2 až 2,5 litru**. Je třeba mít na mysli, že vysoká spotřeba vody je spojena také s jejím vyšším výdejem. **Spolu s močí a potem odvádíme z těla nejenom škodliviny, ale také minerální látky a vitamíny rozpustné ve vodě.** Tyto látky je tedy třeba doplňovat ve stravě a tzv. uhrazujícími nápoji (iontové nápoje, minerální voda, přírodní ovocné a zeleninové šťávy, neslazené čaje).

Pokud vám nestačí pocit žízně jako signál k napití, je užitečným hlídačem barva moči. Tmavé zbarvení u zdravého člověka znamená, že tělo potřebuje tekutiny doplnit. Také frekvence vyprazdňování napovídá hodně o vašem pitném režimu. **Nedostatečný pitný režim signalizuje také bolest hlavy, sucho v ústech, časté škytání po jídle a zhušťování vnitřního prostředí.** Proto lékaři doporučují před odběrem krve pacientům hodně pít!

Nejen vodou živ je člověk

Příjmem tekutin lze chápat nejenom vodu a nápoje, které v průběhu dne přijímáme. **Tekutiny člověk přijímá také v potravě – polévky, ovoce i zelenina. V potravinách je obsaženo zhruba 500 ml vody.** Nejvyšší obsah vody je např. v okurkách, rajčatech, melounech, jahodách a pomerančích.

Extrém jménem aquaholik

Neustále posloucháme informace o nedostatečném pitném režimu. **Ovšem v poslední době se objevují také lidé, kteří mají opačný problém. A totiž že pijí vody zbytečně mnoho, v extrémním případě k pěti a více litrům denně. Nadbytek tekutin ovšem poškozuje ledviny i srdce stejně jako jejich nedostatek.** Vždyť už v dobách dávno minulých patřilo prolévání vodou k mučícím technikám! K převodnění zpravidla dochází při takzvané nárazové konzumaci tekutin.

Jak si tedy z přemíry různorodých lékařských studií a navzájem si protiřečících rad vybrat? Stačí prostě **zapojit selský rozum a poslouchat své tělo**. **Tekutiny doplňovat v průběhu celého dne, na noc se však zbytečně nezavodňovat.** Vyhnout se také tzv. pití do zásoby a raději **konzumovat malé množství tekutin průběžně**. Pokud patříte mezi jedince, které na nedostatek tekutin neupozorní pocit žízně, dělejte si čárky za vypité skleničky nebo si připravte vždy džbánek vody v práci a pak doma. Hlavně ale na zdraví!