

Jak poznáte, že málo pijete?

Vydáno: 22. 6. 2017

Autor: HSHMP

Informace HSHMP k pitnému režimu v horkých dnech.



Lidé by kvůli vysokým teplotám měli omezit fyzickou zátěž, nepobývat na přímém slunci a i ve městě používat ochranné krémy s vysokým UV faktorem. Doporučuje se rovněž zvýšit příjem tekutin.

„Hygienická stanice apeluje na dodržování základních pravidel, jako je například nesedět přes poledne na přímém slunci a myslet na to, že je důležité zvýšený příjem tekutin. Je zajímavé, že dospělí často hlídají děti, aby doplňovaly tekutiny, ale mělo by tomu být v některých případech i naopak, protože i rodiče zapomínají pít a to bez ohledu na věk,“ říká Jan Jarolímek, ředitel Hygienické stanice hlavního města Prahy (dále jen „HSHMP“).

A jak poznáte, že málo pijete? *„Jednoduchým a spolehlivým indikátorem dostatečného zavodnění organismu je tvorba obvyklého množství a vylučování světlé až velmi světlé moči. Například na dětské plence nemá být moč vidět. Pokud moč tmavne, je zřejmé, že organismus šetří vodu, protože nemá tekutin dost,“* upřesňuje šéf pražských hygieniků. Nutno podotknout, že **pocit žízně je nespolehlivým a již pozdním signálem dehydratace.**

Voda, která tvoří většinu lidského těla, zajišťuje látkovou výměnu a správné fungování všech orgánů. Je třeba průběžně nahrazovat vodu, kterou tělo spotřebuje či vyloučí, což u průměrného zdravého dospělého člověka znamená asi 2,5 l denně, část se nahradí přijatou potravou, část je třeba dodat přímo v tekuté podobě. Současně ale platí, že potřeba vody je velmi individuální, záleží na věku, hmotnosti, zdravotním stavu, vykonávané činnosti, zevním prostředí, druhu a množství stravy apod. Na nedostatek vody je citlivý zejména dětský organismus, neboť podíl vody v něm je až 80 %.

Akutní mírný nedostatek vody v těle se projevuje bolestí hlavy, únavou, malátností a snížením výkonnosti (2% úbytek hmotnosti těla vlivem ztráty tekutin způsobí 20 % ztrátu výkonu), 5 % ztráta tekutin může způsobit oběhové selhání.

Chronický dlouhodobý nedostatek tekutin způsobuje poruchy funkce ledvin, vznik močových kamenů, záněty močových cest, zácpu atp.

Denní potřeba tekutin vzrůstá při horečce, při namáhavé činnosti a sportu, v horku i jinak nepříznivých klimatických podmínkách.

Množství tekutin, které by měl jedinec zkonsumovat za běžných klimatických podmínek, se liší podle věku a podle pohlaví, orientačně ženy 2 l, muži 2,5 l (z toho 80 % by měly tvořit nápoje), pro kojence ať již kojené či na umělé mléčné stravě v zásadě platí, že vodu nabízíme, nenutíme. Děti kolem 1 roku, stravují-li se již „jako dospělí“, potřebují cca 1 l tekutin, děti 2 – 3 roky 1,3 l, 4 – 8 let 1,6 l, od 9 do 13 let dívky 1,9 l, chlápci 2,1 l. V horku množství tekutin navyšujeme.

„Jednoznačně doporučujeme pít čisté pitné vody kohoutkové i balené. Dále neslazené ovocné nebo zelené čaje. Některé minerální vody, vzhledem k vysokému obsahu rozpuštěných látek, nejsou určeny jako trvalý a jediný zdroj pitné vody a k její konzumaci je nutno v tomto duchu přistupovat. S výjimkou málo mineralizovaných minerálních vod, které jsou vhodné i k trvalému pití, jsou minerálky vhodné k občasnému doplnění minerálů po námaze nebo pobytu v horku, ale nemůže to být jediný zdroj vody,“ uzavírá za hygieniky Matěj Čermák, vedoucí oddělení Hygieny obecné a komunální HSHMP.

Obrázek 1: Vhodné tekutiny



Zdroj: SZÚ

Obrázek 2: Nevhodné tekutiny



Zdroj: SZÚ

Další doporučení např. jak se lze vyrovnat s účinky extrémního horka, je možné získat z informace od odborníků ze Státního zdravotního ústavu v Praze, viz příloha č. 1. V příloze č. 2 nabízíme možnost si vytisknout a sestavit motivační větrník - jednoduchý návod pro děti, jak dodržovat pitný režim

Použité zdroje:

<http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/pitnyrez.pdf>
https://www.mzcr.cz/obsah/leto-a-pitny-rezim_1987_5.html
<https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>
http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/Keep_It_Light.pdf

V Praze dne 21. 6. 2017 **Ing. Anna Füleová**, vedoucí oddělení podpory zdraví a zdravotní politiky,
MUDr. Danuše Antošová, odborný rada oddělení podpory zdraví a zdravotní politiky

Slouží jako metodický materiál pro školy a školská zařízení.