



Pravidla hydratace v zimním období

O tom, jak důležitá je voda pro organismus a jaký význam má správný pitný režim, jsme v tomto časopise psali opakovaně. Je třeba si také uvědomit, že hospodaření organismu s vodou významně ovlivňuje nejen prostředí a činnost, kterou provádíme, ale samozřejmě také roční období.

V zimě trávíme hodně času v místnostech, které někdy bývají příliš vytopené ústředním topením a jsou tedy obecně sušší a kladou větší nároky na odpařování vody povrchem těla (totéž platí i pro místnosti klimatizované). Současně se vysušují sliznice (především v nose, očích, případně ústech), což znamená, že jejich ochranná bariéra je narušena a snáze onemocníme, případně máme obtíže s chronickým zánětem očí.

„Relativní vlhkost vzduchu je fyziologicky významnou veličinou, která má důležitou úlohu při termoregulaci. Ovlivňuje odpařování vody z plic a z povrchu těla. Optimální vlhkost prostředí je mezi 50 a 60 % relativní vlhkosti. Obvyklá vlhkost v místnostech s ústředním topením nebo klimatizací je však pouze okolo 20–25 %. V takovém prostředí se z povrchu těla odpařuje podstatně více vody,“ upozornila na tiskové konferenci nutriční terapeutka Mgr. Tamara Starnovská, Ph.D. A dodala, že obrat vody v organismu je větší než obrat všech

ostatních látek – u osoby se sedavým způsobem života v mírném klimatu to jsou 2–4 l za den (5–10 % celkového tělesného obsahu vody). Optimální množství příjmu tekutin se pohybuje kolem 2 litrů za den – u dospělého člověka přibližně 40 ml na kg skutečné hmotnosti. Jde však o orientační údaj, potřeba vody je velice individuální.

Poměr mezi příjmem a výdejem tekutin se označuje jako vodní bilance. Denní příjem a ztráty tekutin by měly být v rovnováze. „Nejjednodušším ukazatelem vodní bilance je barva moči (pokud ji neovlivňuje nějaká léčba nebo potraviny jako červená řepa) – čím světlejší moč, tím lepší pitný režim, čím více žlutá až zlatavá barva moči, tím méně vody v těle,“ uvedla Tamara Starnovská.

Při ztrátách vody (v potu, moči, stolici) dochází také ke ztrátám mine-

rálních látek, které řídí pomocí osmotického tlaku rozložení tekutin v těle. Minerální látky je proto potřeba doplňovat, optimálně z přírodních zdrojů.

Tekutiny získáváme především v nápojích a pak v potravě. Podle toho, jaké pokrmy konzumujeme (s vyšším či nižším podílem vody), potřebujeme více či méně vody v nápojích. Ně-



keré nápoje však nelze považovat za vhodné, protože jejich složení vede následně ke ztrátě tekutin z organismu – typicky jde o nápoje alkoholické, ale – hlavně u dětí – také o nápoje hodně slazené cukrem.

Potřeba vody v zimě

Potřeba tekutin v sušším prostředí (s nízkou vlhkostí) výrazně stoupá. Pokud například bydlíme v bytě s ústředním topením a máme tam teplotu 24 i více stupňů, ale dostatečné vlhko, máme běžnou potřebu vody. Máme-li v bytě vlhkost jen 23 %, potřebujeme vyšší příjem tekutin. Podle Tamary Starnovské je nejlepším řešením zjistit skutečnou vlhkost prostředí a tu zvýšit na optimum – příjem tekutin se pak zvyšovat nemusí. To ovšem neplatí, pokud naše činnosti v sušším prostředí vyžadují větší pohybovou aktivitu nebo delší mluvení (například učitelé ve školách a školkách) – v těchto případech potřeba tekutin dále stoupá (na vrub prostředí o 1 l za pracovní dobu, u mluvčích o 2 l).

Také mrazivé počasí s sebou běžně přináší sušší vzduch. Čím je počasí chladnější, tím více je pak potřeba to kompenzovat dostatečným množstvím nápojů, a to průběžně, nejen po přechodu ze zimy do tepla nebo naopak.

Optimální teplota chladného nápoje se pohybuje okolo 10 stupňů, v zimním období bývá příjemnější teplejší nápoj – okolo 18 stupňů. Pod vlivem chladného počasí spontánně dáváme přednost nápojům horkým, které by se však měly konzumovat teplé, ne vařící. Mezi vyhledávané chutě patří nakyslá, nahořklá a trpká.

Potřeba vody při zimních onemocněních

Typickými onemocněními v zimním období jsou virózy, rýma, kašel, případně horečnatá onemocnění. Všechny tyto zdravotní problémy vyžadují zvýšené množství tekutin. Při rýmě, kašli, zvýšené teplotě a pocení dochází totiž k větší ztrátě tekutin a organismus také potřebuje vyšší množství tekutin na vyplavení odpadních látek.

Pokud tekutin nemáme potřebné množství, projeví se jejich nedostatek – dehydratace, a to akutní, nebo chronická. Projevy mohou být různé a často si je s nedostatkem tekutin ani nespojíme. Bývá to například bolest hlavy, suchá kůže a sliznice rtů, sucho v ústech a suchý jazyk, zahuštěné sliny, křeče v rukách a nohách, zapadlé oči, suché s málo nebo žádnými slzami, snížené pocení, zvýšená tělesná teplota, zrychlený tep, únava nebo slabost, nevolnost a zvracení. ■

PhDr. Helena Chvátalová



ČÍM ZAPÍJET LÉKY

S chorobami podzimního a zimního období souvisí samozřejmě také léky, a ne každý možná ví, že jedním z hlavních faktorů správného fungování léků je to, jak a čím je zapijeme. „Zásadní roli hraje množství a druh tekutiny, která léky dopraví a doprovodí do žaludku a střev. U všech léků totiž stojíme o to, aby se předvídatelně vstřebaly, tedy aby při opakovaném podání účinkovaly při stejné dávce stejně. Když tomu tak není, efekt léku může být příliš malý, nebo naopak příliš velký, což našemu zdraví neprospěje. Pokud tedy konkrétní lék doprovází do trávicího traktu nevhodná tekutina, ani velice účinný lék nefunguje a ani ten velice bezpečný nemusí být bezpečný. Ani v této disciplíně medicíny neplatí vše stoprocentně, nicméně existují extrémy i bezpečnější nápojová cesta k užívání léků,“ uvedl doc. MUDr. Jan Piňha, CSc., z Interní kliniky 2. lékařské fakulty UK a FN Motol v Praze.

MLÉKEM ANI GRAPEFRUITOVÝM DŽUSEM NE!

„Jen málokoho napadne zapíjet léky mlékem, ale přesto se můžeme setkat s oddanými příznivci mléka také v této oblasti. Vápník v mléce a mléčných produktech (jogurty, sýry) snižuje vstřebávání některých antibiotik, konkrétně tetracyklinů, které by neměly být zapíjeny mlékem zcela určitě. Ani u ostatních léků ale není zapíjení mlékem optimálním řešením. Mléko navíc umocňuje i účinek některých projímadel, což může mít pro postižené osoby závažné, i když spíše společenské, následky,“ uvedl doc. Piňha.

A upozornil na „zákeřnost“ grapefruitového džusu. Hodně lidí totiž pije grapefruitový džus při snídani, což je i nejčastější doba pro užívání léků. „Jenže grapefruitový džus blokuje přeměnu celé řady důležitých léků v játrech a tak zvyšuje jejich účinnost,“ zdůraznil doc. Piňha.

POZOR NA ČERNÝ ČAJ, KÁVU I COCA-COLU

U některých léků je třeba velké opatrnosti, pokud je lidé zapíjejí nápoji obsahujícími kofein. Klasickým příkladem je káva a některé druhy tmavých čajů nebo kolové nápoje. Čím tedy léky zapíjet? „Nejméně 200 ml tekutin – čistou chladnou vodou nebo vodou minerální. V případě vysoce mineralizovaných vod je třeba dát pozor na vyšší obsah solí, který by mohl snížit účinek léků proti vysokému krevnímu tlaku, případně by mohl bránit úspěšné léčbě srdečního selhání. Naopak je-li v minerální vodě hořčík, případně draslík, jde o velice příznivé faktory, které mohou léčbu vysokého krevního tlaku i srdečního selhání vhodně doplňovat. Určité močopudné léky používané při léčbě srdečního selhání totiž mohou hladiny těchto minerálů nebezpečně snižovat. Není také vhodné zapíjet léky sycenými nápoji (například sodovkou), protože mohou zvýšit kyselost žaludečních šťáv a vést ke znehodnocení řady léků ještě před jejich vstřebáním,“ řekl doc. Piňha.

-chv-