Není voda jako voda

aneb Co rozhoduje o správném pitném režimu

O pitném režimu jsme v Informatoriu 3–8 již několikrát informovali, ale na prahu teplého (doufejme) léta určitě neškodí některé věci zopakovat a další doplnit.

Žízeň nestačí

To, jak zajišťujeme tělu tekutiny, ukazuje i to, jak pečujeme o své zdraví. Byla jsem překvapena, když jsem přijela po delší době ke své kamarádce a viděla jsem, že má na stole papír a pokaždé, když vypije skleničku vody nebo čaje, udělá si čárku. Na můj trochu udivený dotaz odpověděla, že si takhle hlídá pitný režim, že by jinak pít zapomínala.

Většina lidí bohužel řeší pitný režim spíš podvědomě – pijí až ve chvíli, kdy mají žízeň, a to, co mají po ruce. „V Česku máme výhodu – kvalitní pitnou vodu i širokou nabídku minerálních vod, a tedy dobré podmínky pro správný pitný režim," uvádí nutriční lékař MUDr. Petr Tláskal, CSc., z oddělení léčebné výživy FN Motol v Praze a člen Aqualife Institutu

Kolik tekutin potřebujeme

U dospělých se orientačně doporučuje zhruba 35 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti denně (při 60 kg tělesné hmotnosti je to kolem 2 litrů tekutin denně). U dětí se potřeba liší podle věku a hmotnosti: u předškoláků je vyšší (cca 75 ml/kg/den) a postupně klesá – u dětí mladšího školního věku cca 60 ml/kg/den, staršího školního věku cca 50 ml/kg/den a u dospívajících cca 40 ml/kg/den v základu. Například desetileté dítě, chlapec i dívka, by při tělesné hmotnosti 30 kg mělo přijmout přibližně 1,5 litru tekutin denně. Při větší fyzické aktivitě nebo pocení je ale potřeba tekutin vyšší.

Jak poznáme, že pijeme málo

Nedostatek tekutin se projeví u dítěte rychleji a výrazněji než u dospělého. Čím je dítě mladší, tím je větší riziko. Metabolismus dětí je totiž intenzivnější a dehydratace se u dětí rozvíjí rychleji. Dehydratace se u dítěte může projevit neklidem, u velmi malých dětí i pláčem – ten se naštěstí po napití zlepší.

U dospělých už funguje pocit žízně jako signál, ale i ten přichází často pozdě. Navíc u starších lidí se pocit žízně oslabuje, podobně jako u dětí. A jak poznáme, že jsme pili nedostatečně? Může se projevit únava, bolesti hlavy, horší soustředění. Dokonce se mohou objevit i svalové křeče.



„Mírná dehydratace se nemusí hned projevit navenek, ale už ovlivňuje fungování organismu. Dochází ke změnám ve vnitřním prostředí, které mohou narušit soustředění, vnímání i paměť. U dětí se to může projevit horšími výsledky ve škole, u dospělých nižší pracovní výkonností. Rychlost nástupu těchto změn závisí na tom, jak rychle dehydratace vzniká a jak dlouho trvá. Svou roli hraje i individuální citlivost každého člověka," vysvětluje MUDr. Petr Tláskal.

Není voda jako voda

Málokdo ví, že kohoutková voda má jiné legislativní zařazení než voda balená. Může pocházet z povrchových i podzemních zdrojů a primárně slouží k využití v domácnosti, nejen k pití.

Většina spotřeby (98 %) připadá na sprchování, praní, splachování aj. I proto má jiné parametry než voda balená, která je z hlediska legislativy považována za potravinu a podléhá proto přísnějším požadavkům. Limity u kohoutkové vody se také kontrolují za jiných podmínek, než za kterých voda doma vytéká z kohoutku. Rozdíly jsou také v rovnou natočené nebo odtočené vodě z kohoutku.

„Balená voda může být přírodní minerální, pramenitá, kojenecká a pitná. Každá má svá specifika. Například přírodní minerální voda musí mít prokazatelné blahodárné fyziologické účinky, to ji odlišuje od ostatních balených vod. Balená pitná voda zase nemusí pocházet z podzemních zdrojů, ale z povrchových, a kvalitou se tak vyrovná vodě kohoutkové," vysvětluje balneotechnička Ing. Jana Ježková, předsedkyně Svazu minerálních vod, a dodává: „Extra kategorii tvoří výtěžky z přírodních léčivých zdrojů, tzv. léčivé minerální vody. Najdeme je především v lázních, ale prodávají se i zabalené do spotřebitelského obalu."

Složení a význam minerálních vod

Každá minerální voda je jedinečná svým složením, které je dáno přírodními podmínkami jejího vzniku. Česká republika nabízí v tomto směru velké bohatství a rozmanitost. Důležitý je také přírodní oxid uhličitý, který vodě pomáhá získávat minerální látky. U nás je převážná většina minerálních vod přirozeně jemně perlivá – ty perlivé se dosycují a neperlivé naopak zbavují oxidu uhličitého. U minerálních vod je důležité, že jejich původní složení výrobci nemohou zásadně měnit – nemohou používat žádné chemické látky, pouze fyzikální metody. Minerální vody si tak zachovávají svůj přírodní charakter a původní čistotu i kvalitu.

„Díky svému složení jsou minerální vody vhodné i v určitých situacích – například při sportu, horečce nebo průjmových onemocněních, kdy dochází nejen ke ztrátám tekutin, ale i minerálních látek," doporučuje nutriční terapeutka z Aqualife Institutu Věra Boháčová, DiS, a doplňuje: „V případě specifických zdravotních stavů je lepší řídit se doporučením ošetřujícího lékaře, protože potřeby mohou být velmi individuální. Například při vysokém krevním tlaku je vhodné omezit nápoje s vyšším obsahem sodíku."

Jak minerální vody pít

Doporučení vždycky záleží na mineralizaci, která je uvedená na obalu (kromě pitných vod, kde tato povinnost ze zákona není). Vybírat je možné například podle účelu.

Pokud chceme tělo jen zavodnit a doplnit běžnou dávku minerálních látek, doporučuje se pít slabě až středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg na litr. Nemusíme se obávat pít je každodenně a ani je nemusíme neustále střídat.

Když potřebujeme doplnit více hořčíku, vybereme si minerálku s vyšším obsahem hořčíku (na trhu jsou k dostání středně i silně mineralizované vody, které jsou bohaté na hořčík, a přitom obsahují minimum sodíku). Stejně tak můžeme doplnit vápník, draslík i další minerální látky. Potřebné informace najdeme na etiketě.

Pokud chceme svému tělu dodat větší množství minerálních látek, protože jsme po fyzickém výkonu, po sauně, po nemoci apod., měli bychom pít silně mineralizované vody. U velmi silně mineralizovaných vod je ale vhodné poradit se s odborníkem kvůli specifickému zastoupení a vyššímu obsahu minerálních látek.

I když nám z kohoutku teče pitná voda, často nevíme, co pijeme. Jestli je její zdroj jen povrchová voda, nebo smíšená. Vždycky je to ale voda, která prochází úpravami včetně chemických. Většinou se dezinfikuje a obsahuje vedlejší látky, které do vody přirozeně nepatří. Proto zařaďme do svého každodenního pitného režimu přírodní minerální vody, které v podstatě představují biokvalitu a dodávají tělu důležité minerální látky ve snadno využitelné podobě. Na etiketě každé balené minerálky si můžeme přečíst původ i složení a díky tomu se dozvíme přesně, co vlastně pijeme. ■

PhDr. Helena Chvátalová

Mýtus, že minerálky můžeme vypít jen půl litru denně, vznikl na základě dřívější legislativy, která říkala, že za minerální vodu se považuje ta, která obsahuje minimálně 1000 mg rozpuštěných pevných látek nebo oxidu uhličitého na litr. Před několika desítkami let se tedy skutečně doporučovalo pít minerálky v omezeném množství, protože se nerozlišovaly podle stupně mineralizace. Od té doby se legislativa postupně změnila a dnes máme minerálky i slabě a středně mineralizované, které můžeme pít bez omezení. Někteří odborníci však přesto zůstávají u neaktuálních doporučení.