Co je index pití a pitný kalendář

O pitném režimu se často hovoří, i v Informatoriu 3–8 o tomto tématu občas píšeme. Víme ale, co je to index pití? Ten totiž říká, jestli stačí pít normálně, tedy podle běžných pravidel, nebo raději více – v posledních 5 letech ukazoval 6 měsíců v roce na vyšší potřebu a 4 měsíce dokonce na výrazně vyšší potřebu příjmu tekutin.

Na počasí a jednotlivé meteorologické prvky reaguje každý člověk jinak. Čím citlivější jedinec, tím více by měl dbát na zdravý životní styl včetně pitného režimu, který významně podporuje všechny důležité funkce organismu. K fyzické i psychické pohodě za každého počasí tak může přispět index pití.

„V zimě nemáme takovou potřebu pít jako v létě. Jenže i studený vzduch nás vysouší, zejména pokud se k mrazu přidá vítr. Problém není jen nedostatek pití, ale také teplota nápojů. Zima nás nutí pít nápoje horké, kdy se tělo musí vyrovnávat s velkými teplotními rozdíly – teplota vzduchu je pod nulou, teplota těla kolem 36 °C a teplota nápoje i nad 60 °C. Nejpřijatelnější je nápoj s teplotou blízkou teplotě těla – vlažný nebo o pokojové teplotě," doporučuje nutriční terapeutka Mgr. Jitka Tomešová, DiS., spolupracovnice AquaLife Institutu. Ke každodennímu pití se hodí přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody, které mají původní složení a čistotu – nesmí se dezinfikovat ani jakkoli chemicky upravovat, v podstatě představují biokvalitu v pitném režimu.

Co přinášejí časté změny počasí

Každé roční období u nás většinou provázejí časté změny počasí. Na ně můžeme být přecitlivělí, citliví nebo jen reagující. Reagující jedinec zvládá i extrémy v počasí bez větších potíží, přestože ovlivňují jeho krevní tlak, srážlivost krve a produkci hormonů. Citlivý jedinec bývá rozladěný, bolívá ho hlava, špatně se koncentruje. Přecitlivělí bývají chronicky nemocní lidé, kteří reagují na vrtochy počasí velmi výrazně. Tato skupina je ohrožena zejména zhoršením aktuálního zdravotního stavu – tělo těchto lidí bývá oslabené, protože spotřebuje hodně energie na adaptaci. Snížit negativní dopady počasí pomáhá především zdravý životní styl. Jeho nedílnou součástí je pravidelný pitný režim, upravený podle potřeby při zátěži, kterou může zvýšit i počasí.

„Mezi základní meteorologické faktory, které ovlivňují příjem tekutin a naši pohodu, patří tropické teploty nad 30 °C, vlna veder, arktické dny s teplotou -10 °C a méně, silný pokles nebo naopak nárůst tlaku vzduchu, větrné počasí nebo geomagnetická aktivita. Tyto meteorologické prvky a jejich extrémy jsou většinou typické pro jednotlivá roční období nebo měsíce v roce, ale například s velkými změnami tlaku vzduchu nebo teplotními odchyl-

Pitný kalendář

Měsíc v roce	Typické počasí	Ohrožené skupiny	Vliv počasí na tělo	Pitný režim	Index pití
Leden	nejchladnější, mrazivé	s oslabenou psychikou, konzumenti alkoholu	nespavost, nervozita, bolesti hlavy	dodržování pitného režimu, voda, přírodní minerálky, bylinkové čaje	1 až 2
Únor	velké teplotní skoky v průběhu dne	senioři, děti, těhotné ženy	horší termoregulace, zvýšená zátěž organismu	mírně zvýšený příjem tekutin	2
Březen	nárůst teploty a snížení tlaku vzduchu	s nezdravým životním stylem	jarní únava, pocit smutku, apatie, horší dýchání, větší zátěž srdce	mírně zvýšený příjem tekutin	2
Duben	časté změny počasí a tlaku vzduchu	všichni, hlavně s nezdravým životním stylem	bolesti hlavy, kloubů a zubů, malátnost, únava	zvýšený příjem tekutin	2 až 3
Květen	slunečné, pylová sezona	milovníci slunce bez UV ochrany, alergici	spálení a předčasné stárnutí kůže, alergické reakce na pyl	zvýšený příjem tekutin	3
Červen	tropické teploty, vlny veder, vysoká vlhkost, vyšší pocitová než reálná teplota, dusno	hlavně senioři, kardiaci, astmatici, chronicky nemocní, malé děti, konzumenti alkoholu	zvýšená zátěž organismu, horší termoregulace, přehřátí organismu, úpal, úžeh, celkový kolaps	výrazně vyšší, až dvojnásobný příjem tekutin, doplňování minerálních látek, při sportu a pocení silně mineralizované minerálky	5
Červenec					4 až 5
Srpen					4 až 5
Září	rychlé přibývání oblačnosti a ranních mlh, snižování teploty	s oslabenou imunitou, s oslabenou psychikou, s nezdravým životním stylem	snížená aktivita, zhoršená nálada, letargie, nachlazení, zánět močových cest	výrazně vyšší příjem tekutin v průběhu celého dne, ne nárazově	3 až 4
Říjen				zvýšený příjem tekutin, minerálky, ráno kvalitní káva, odpoledne nebo večer teplá čokoláda	2 až 3
Listopad	inverze, oblačnost, smog, absence slunečních paprsků	astmatici, chronicky nemocní	oslabená obranyschopnost organismu	zvýšený příjem tekutin, bylinkové čaje, nápoje na prohřátí (yogi čaj, chai latte, kávoviny)	2 až 3
Prosinec	vysoká větrnost	všichni, hlavně při pobytu venku	dehydratace při nedostatečném příjmu tekutin	dodržování pitného režimu, voda, přírodní minerálky, čaje na imunitu	1 až 2

Zdroj: AquaLife Institute ve spolupráci s Ing. Dagmar Honsovou a Mgr. Jitkou Tomešovou

kami se můžeme setkat kdykoliv," vysvětluje meteoroložka a odborná konzultantka v oblasti biometeorologie Ing. Dagmar Honsová, Ph.D.

Co se děje v těle při změně počasí

Co způsobí výrazný pokles tlaku vzduchu?

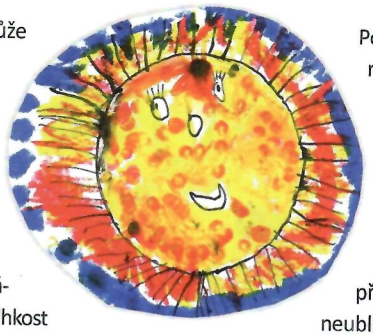
Krevní cévy obsahují baroreceptory (speciální typ nervových zakončení), které reagují na kolísání barometrického tlaku a vysílají do mozku signály, že je třeba upravit krevní tlak. Tento mechanismus bývá často narušen u lidí s kardiovaskulárním onemocněním nebo artritidou, a proto u nich dochází ke skokům krevního tlaku doprovázeným závratěmi, nepravidelným srdečním rytmem nebo silnými bolestmi kloubů.

Účinnou prevenci únavy, celkové zpomalenosti nebo bolesti hlavy, které nízký tlak často způsobuje, je zvýšený pitný režim. Vhodné je pít přírodní pramenitou nebo minerální, případně i obyčejnou vodu.

Co způsobí změny geomagnetické aktivity, tzv. sluneční bouře?

Vysoká sluneční a geomagnetická aktivita přispívá ke zvýšení viskozity krve, nižší k jejímu zkapalnění. Hustší krev protéká cévami hůře, což má za následek zvýšení krevního tlaku, hrozí krevní sraženiny a kyslíkové hladovění vnitřních orgánů. Nadměrně tekutá krev je nebezpečná kvůli rozvoji krvácení, zvláště pokud mají krevní cévy problémy s pružností stěn.

Aby se nás následky zvýšené sluneční aktivity dotýkaly co nejméně, je dobré přidat na příjmu tekutin. Průběžné pití vody a minerálek nebo čaje během dne pomůže hustší krev alespoň částečně kompenzovat, uvádí nutriční terapeutka Jitka Tomešová.



Co způsobuje změny vlhkosti vzduchu?

Vysoká vlhkost vzduchu zvyšuje riziko otoků tkání, astmatických záchvatů a bronchospazmů. Nízká vlhkost vytváří dobré podmínky pro akutní respirační infekci. Kromě osob s chronickými onemocněními dýchacích cest pociťují změny vlhkosti vzduchu také jedinci se zlomeninami a poraněními končetin. Změny ve struktuře tkání nebo kostí související s vlhkostí vzduchu způsobují bolesti od píchání až po bodání, v závislosti na době po úrazu.

Nutriční terapeutka Jitka Tomešová opět doporučuje dostatečný pitný režim v průběhu dne – při nízké vlhkosti vzduchu náležitě zvlhčené sliznice dýchacích cest lépe brání proniknutí patogenu dál do těla.

Co způsobí změny teploty vzduchu?

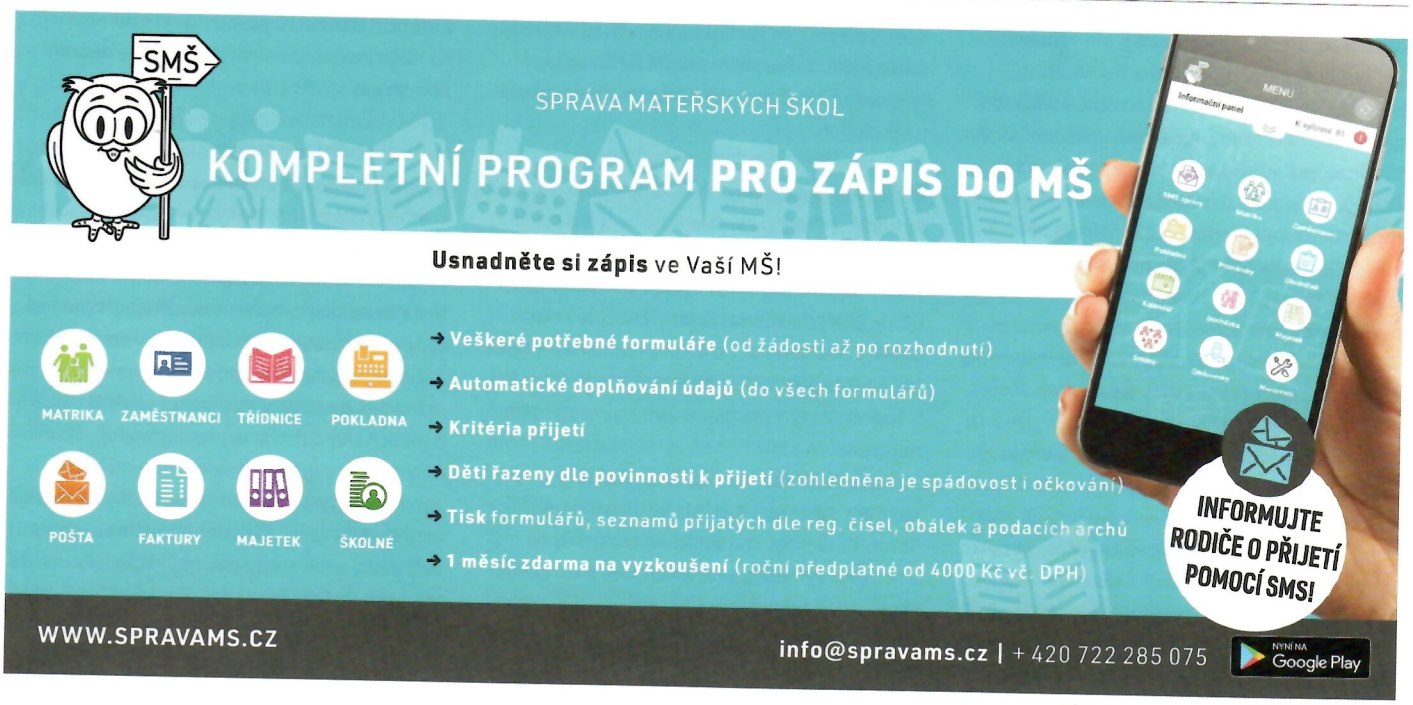
Obranný systém našeho organismu se rychlým změnám teplot vzduchu snaží přizpůsobit. V chladných dnech žlázy s vnitřní sekrecí vylučují více hormonů, v krvi stoupá hladina cukru, vápníku a fosforu, stoupá také svalové napětí. Naopak při oblevě klesá krevní tlak a houstne krev. Nízké teploty mohou zhoršit infekční a zánětlivé procesy v těle. Prudký nárůst teploty, kdy se výrazně snižuje obsah kyslíku ve vzduchu, zase může způsobit celkovou malátnost, těžkou ospalost i letargii.

Podle nutriční terapeutky naštěstí v horkém počasí většina lidí pije víc, ale pozor na studené nápoje! Ty představují pro tělo teplotní šok, podobně jako horké nápoje v zimě. Zdravému člověku při občasném osvěžení neublíží, nicméně základ pitného režimu by i v horkých dnech měly tvořit nápoje o pokojové teplotě. A pokud se více potíme, kromě vody ztrácíme také minerální látky – k jejich doplnění se skvěle hodí slabě a středně mineralizované vody, při sportu i silně mineralizované.

Index pití

Vliv počasí a jeho změn na potřebu zvýšeného pitného režimu je udáván indexem pití. Může nabývat hodnoty od 1 do 5 – při stupni 5 má tělo největší potřebu vyššího příjmu tekutin, při stupni 1 není třeba denní příjem tekutin oproti normálu zvyšovat. Při výpočtu indexu pití, který bývá součástí kvalitního servisu o počasí, se bere v potaz tlak vzduchu a jeho změna, vlhkost vzduchu, teplota a její změna, vítr a jeho rychlost, déšť, sněžení, znečištění ovzduší, roční období. V tabulce Pitný kalendář jsou uvedeny indexy pití vypočítané za jednotlivé měsíce v roce v posledních 5 letech.

Zpracováno podle materiálů AquaLife Institute. ■

PhDr. Helena Chvátalová

inzerce