

Středy doktora Středy: Jak správně pít při dietě

Východní Čechy – V dnešním pokračování našeho seriálu o hubnutí, dietách, ale také o zdravém životním stylu a zdravé životosprávě se budeme věnovat vodě a pitnému režimu. Lidské tělo je z šedesáti procent tvořeno vodou a obvykle se jí v organizmu nachází 42 až 45 litrů. Muži mívají v těle o něco více vody než ženy a celkově s věkem toto množství klesá.

Škodí nedostatečné i nadměrné pití

Z různých médií, článků v časopisech a na internetu se často dozvídáme, že bychom měli denně vypít minimálně 2 litry tekutin, některé zdroje dokonce uvádějí až 3 litry. Voda je sice pro tělo nesmírně důležitá, přesto by se její příjem neměl přehánět. Pro organismus je nevhodný nedostatečný příjem tekutin, ale i nadměrné pití je škodlivé. Pitný režim je velmi individuální a navíc je ovlivněn spoustou vnějších faktorů, jakými jsou například geografické či klimatické podmínky. Potřeba tekutin je jiná v horkých letních dnech, jiná během sychravého podzimu. Větší je vždy v tropických oblastech než v severských zemích.

V naší populaci převažuje spíše nedostatečné pití. Lidé přicházející do naší hubnoucí dietníkové ordinace v poliklinice v České Třebové také často přiznávají, že málo pijí. Proto se obvyklá výživová doporučení zaměřují především na pitný režim. Zvýšený příjem tekutin je vhodný při některých redukčních režimech. Během diety jsou vlivem odbourávání tuků vypla-



vovány do organismu odpadní látky, které se poté dostávají ven z těla močí. Takže i u diety StředaForm, kterou obvykle čtenářům rozepisuje MUDr. Leoš Středa, je pitný režim důležitý.

Kolik denně vypít a čeho?

Pro stanovení optimálního množství přijímaných tekutin u dospělého člověka lze použít obecný vzorec: tělesnou hmotnost vydělíme číslem 20 a výsledek vynásobíme hodnotou 0,5. Tento vzorec nám vlastně říká, že na každých 20 kilogramů naší hmotnosti bychom měli vypít 0,5 litru vody. Jak ale jistě všichni víme, tělo není stroj a většinou se nechová podle zavedených vzorců.

Kromě teploty a vlhkosti okolního prostředí ovlivňuje potřebu tekutin také fyzická zátěž. Významná je také psy-

chická zátěž včetně stresu. Při extrémní fyzické námaze a vysoké teplotě vzduchu může člověk vypotit až 10 litrů vody za den.

Voda z kohoutku je víc kontrolovaná

Jaké nápoje jsou vhodné? Ideální je čistá voda nebo neslazený čaj. Ve většině domácností stále vítězí balená voda nad vodou z kohoutku. Přitom pitná voda z vodovodu je u nás kontrolována přísněji než vody balené, a proto je vhodnější pít právě ji.

Chuť nápoje by měla být mírně kyselá, nahořklá či trpká. Slazené nápoje mohou způsobovat obezitu a měli bychom se jim vyhnout. Pokud se nechcete vzdát sladké chuti, volte raději nápoje s umělými sladidly a bez cukru. Také teplota nápoje je důležitá. Ideální je od osmi stupňů Celsia výš. Nižší teplota zvyšuje pocit žízně, čehož se využívá především v hospodách a restauracích.

Důležité je pít rovnoměrně během celého dne. Nárazové pití není vhodné, protože tělo nedokáže nadměrné množství tekutin zpracovat a část odchází z těla zcela nevyužitá. Tělo potřebuje vodu od samého rána. Celou noc bylo bez tekutin, a proto je dobré začít den sklenicí vody, aniž bychom měli žízeň. Pocitem žízně již tělo volá na poplach. (red)

