

Pitný režim

Člověk je z téměř 60% tvořen z vody. Bez ní by v lidském těle nemohlo docházet k důležitým metabolickým dějům. Cítili bychom se unavení, bez nálady, bolela by nás hlava, časem by se dostavily křeče a nevolnost. Abychom pokryli každodenní ztráty vody, museli bychom vypít alespoň 2 litry tekutin denně. Jak toho docílit? Stačí, když budeme dodržovat správný pitný režim.

Co je to pitný režim

Od malička slycháváme, jak je důležité pít. Díky svým rodičům, učitelům, vychovatelům nebo trenérům by se pro nás měl stát pitný režim samozřejmostí. Tento návyk by nám měl pomoci udržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Kolik bychom toho měli za den vypít, je ale individuální. Množství tekutin se odvíjí od věku, pohlaví, tělesné váhy, prostředí, fyzické aktivity, způsobu stravování a v neposlední řadě od zdravotního stavu.

Pitný režim v jídelníčku

Správný pitný režim je takový režim, který nás nutí pít pravidelně v určitých dávkách po celý den. To znamená začít den skleničkou vody nebo hrnkem čaje. Pozor, káva se do pitného režimu nezahrnuje. Dát si jednu skleničku vody mezi jednotlivými jídly. Během oběda a večere pokud možno nepít a jídlo zapít max. 2 dcl tekutiny. Před spaním se napít jen tak, aby nás během spánku nerušila potřeba dojít si na toaletu.

Pitný režim v kaloriích

Podle odborníků na výživu existuje určitá pomůcka, jak si vypočítat pitný režim v kaloriích. Jestli jste zvyklí přepočítávat si stravu na kalorie, bude to pro vás hračka. Na každých 1000 kcal, což je v přepočtu 4100 kJ energetického příjmu, vypijte 1 litr tekutin, nejlépe vody. Děti školního věku by měly vypít o polovinu více tekutin než dospělý člověk.

Vhodné nápoje pro pitný režim

- kojenecké nebo filtrované vody
- stolní a pramenité vody
- bylinkové čaje a zelený čaj
- minerální vody s nízkou mineralizací

Nevhodné nápoje pro pitný režim

- perlivé vody
- minerální vody s vysokou mineralizací
- slazené nápoje
- káva
- alkohol

Potraviny s vysokým obsahem vody

- salátová okurka
- hlávkový salát
- meloun, rajčata a žampiony
- paprika
- jahody
- mléko

- jogurt
- mandarinky
- mrkev
- meruňky
- jablko
- brambory

Pitný režim dětí

Voda v těle dítěte se obměňuje třikrát rychleji než u dospělého člověka. Množství tekutin, které by mělo dítě vypít, se liší podle věku a váhy. Záleží ale také na fyzické aktivitě, počasí a samozřejmě na zdravotním stavu. Při vysoké teplotě nebo při střevních onemocněních dochází k velké ztrátě vody a je potřeba zvýšit příjem tekutin. Děti od tří let by měly vypít okolo 2 litrů tekutin denně. Protože na to samy často nepamatují, je důležité hlídat jejich pitný režim a pravidelně je nabádat k pití.

Pitný režim dospělých lidí

Dospělí lidé by měli denně vypít minimálně 2 litry tekutin, ideálně 2,5 až 3 litry. K tomu lze i z části připočítat potraviny s vyšším obsahem vody. Příjem by se měl zvyšovat v případě větších ztrát vody pocením až o 1 litr tekutin. To se týká především lidí, kteří vykonávají fyzicky náročnou práci, drží dietu, mají zdravotní problémy nebo se pohybují v prostředí s vyšší teplotou vzduchu. Na dostatečný příjem tekutin by měly myslet těhotné a kojící ženy a senioři.

Pitný režim při sportu

Při sportu je důležité dodržovat speciální pitný režim, který se odvíjí o délky, intenzity pohybu a od teploty prostředí. Před cvičením se doporučuje dodat tělu optimální množství sodíku, vápníku a hořčíku, nejlépe ve formě středně mineralizované vody. Během sportování může člověk vypotit až 1 litr vody za hodinu. Aby byl příjem a výdej v rovnováze, je zapotřebí vypít v menších dávkách v průběhu jedné hodiny fyzické aktivity alespoň 0,8 litrů tekutin. A přibližně dvě hodiny po cvičení si dát 3/4 litru minerální vody.

Přečtěte si také:

[Masožravec versus vegetarián](#)
[Vláknina](#)
[Naučte se dýchat](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Měsíčník osobního růstu „Furt v pohodě“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.