VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 18. 12. 2019
Edukační materiál

DENNÍ PITNÝ REŽIM – DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

1 Proč pít

Nedostatek vody v těle způsobuje zdravotní problémy. Pocit žízně je už příznakem mírné dehydratace, pijte proto ještě dříve, než žízeň pocítíte – nejlépe pravidelně celý den po menších dávkách (např. sklenička každou hodinu až hodinu a půl).

Prvním znamením nedostatku tekutin je tmavší zbarvení moči. Vážnější nedostatek tekutin se projevuje bolestí hlavy, únavou, ospalostí a hlavně poklesem celkové tělesné i duševní výkonnosti.

Dlouhodobý nedostatek tekutin může mít závažné zdravotní důsledky - bolesti kloubů, zácpa, poruchy funkce ledvin a dalších orgánů, zvýšená krevní srážlivost, močové, žlučové a ledvinové kameny, námahové astma, infekce močových cest, vysoký krevní tlak, srdečně-cévní choroby....

Velmi závažný nedostatek tekutin může vést až k bezvědomí, selhání krevního oběhu a úmrtí.

Zdravotní potíže může naopak způsobit i nadměrný příjem tekutin, zvláště pokud překročí několik hodin po sobě příjem 1 litru na hodinu.

2 Kolik pít

V potravě průměrně přijmeme asi 0,9 l tekutin a **zbytek (asi 1-1,5 litru) musíme do těla dostat přímo ve formě tekutin. Pro děti a dospívající pomohou zjednodušit představu o správném příjmu tekutin 2 jednoduchá pravidla:**

- **Denně vypijte alespoň 7 porcí tekutiny velikosti své pěsti**
- **Pijte tak, aby barva vaší moči zůstávala stále světlá**

Při zvýšené pohybové aktivitě, horkém počasí, onemocnění s horečkou nebo při snižování nadváhy je potřeba příjem tekutin zvýšit tak, aby moč zůstala světlá i přes zvýšené ztráty tekutin. Při výraznějším pocení by měla být část tekutin přijata ve formě minerální vody, protože pocením se kromě tekutin ztrácí z těla i soli. Jak vhodně vybrat minerální vodu naleznete na konci textu.

3 Co pít

Nejzdravějším nápojem je čistá voda. Můžeme si ale dopřát i pestřejší skladbu nápojů:

Nápoje, vhodné pro každodenní pitný režim:

- **pitná voda** ("kohoutková" nebo z kontrolované studny). Můžete ji ochutit tím, že přidáte plátky ovoce nebo např. mátové lístky. Pozor na kvalitu vody v "automatech na vodu" - nádoby nesmí být otevřeny déle, než je doporučená doba, měly by být vždy chráněny před světlem (tmavý obal), je potřeba pravidelně čistit všechny části automatu - jinak se množí bakterie, plísně, sinice…

DENNÍ PITNÝ REŽIM – DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

- ***balené vody*** *- vhodné jsou kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní vody (viz přehled na konci). U všech balených vod je potřeba dbát na dodržení data doporučené spotřeby a uchovávání v temnu a chladu (před otevřením maximálně do pokojové teploty)*
- ***vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy*** *(Obsah šťávy maximálně 10 %, lépe nižší. Při redukci nadváhy se jim vyhněte a pijte raději vodu ochucenou pár kapkami citronu, pomeranče apod.)*
- ***neslazené a ne moc silné čaje*** *(doporučovány jsou zvláště zelené)*
- ***nápoje z praženého obilí*** *- např. Caro, Melta apod. – u starších dětí, pokud tolerují lepek*
- **ovocné "čaje"** - opatrně u osob se sklonem k tvorbě ledvinových a močových kamenů
- **bylinné "čaje"** - s podmínkou, že budou jednotlivé byliny střídány a vhodné druhy bylin konzultovány se zdravotníkem vzhledem ke zdravotnímu stavu

4 Nápoje, vhodné pro občasné popíjení

- minerální vody středně mineralizované - (přehled níže)
- Jsou pro své chuťové vlastnosti vyhledávány a oblíbeny, ale **nejsou vhodné jako základ pitného režimu, ani je nelze pít při určitých poruchách zdravotního stavu**. Jejich trvalé popíjení zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku, ledvinových a močových kamenů. Denní příjem středně mineralizovaných vod by neměl přesáhnout 0,5 litru, příjem silně mineralizovaných vod by měl být ještě nižší
- **vody sycené oxidem uhličitým -** jejich časté pití může působit žaludeční a trávící obtíže, zvyšují dýchací a tepovou frekvenci, jsou nevhodné pro diabetiky. Proto by měly být konzumovány jen výjimečně a v omezeném množství. Jejich nebezpečí je také to, že příliš brzy utišují žízeň a vypijeme tak méně, než potřebujeme

5 Nápoje nevhodné, pijte pouze velmi výjimečně

- „soft drinky": limonády, kolové nápoje
- ochucené a slazené minerální vody
- energetické nápoje
- nektary a koncentrované džusy

Obsahují mnoho cukru, zvyšují pocit žízně, riziko obezity, cukrovky, zubního kazu atd. U nápojů vnímáme sladkou chuť méně a snadno tak přijmeme najednou hodně cukru a energie. Kolové nápoje navíc zvyšují riziko osteoporózy.

6 Rozdělení minerálních vod podle obsahu minerálních látek

- **Slabě mineralizované minerální vody** (obsah min. látek 50-500 mg/l):

DENNÍ PITNÝ REŽIM – DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

Jsou velmi vhodné k zajištění pitného režimu, na našem trhu jsou to např. **Bonaqua, Dobrá voda, Toma, Rajec, Horský pramen, Aquilla, Aqua Bella, Šumavský pramen, Fromin, Korunní kojenecká** a další minerální vody s podobnou mineralizací.

- **Středně mineralizované minerální vody** (obsah min. látek 500-1500 mg/l):

Nejsou vhodné jako výlučný zdroj tekutin, pouze ke „střídání". Mezi středně mineralizované minerálky patří např. **Korunní minerální, Magnesia, Mattoni, Ondrášovka** a další minerální vody s podobnou mineralizací. Středně mineralizovaných minerálek by měl dospělý člověk vypít max. 500ml denně, dítě ještě méně.

Výjimkou jsou sportovci s výraznou pohybovou aktivitou, kteří ztrácejí pocením i vyšší množství solí, a potřebují je tedy častěji doplňovat.

- **Silně mineralizované minerální vody** (obsah min. látek 1500-5000 mg/l):

Do kategorie silně mineralizovaných minerálek patří např. **Hanácká kyselka, Poděbradka, Aqua Bohemia, některé lázeňské vody a kyselky.** Pro děti i dospělé jsou pro příliš vysoký obsah minerálních látek nevhodné, výjimkou jsou sportovci s vysokým stupněm fyzické aktivity – u nich je možno i tyto minerální vody občas v malých množstvích podávat k doplnění solí.

Minerální vody s obsahem minerálních látek pod 50 mg/l a nad 5000 mg/l jsou pro děti nevhodné, mohou být podávány jen na doporučení lékaře a jen po dobu, kterou určí lékař.

7 Pokud dítě odmítá neslazené nápoje

Pokud dítě dosud všechny neslazené nápoje odmítá, podávejte nápoje slazené a postupně snižujte obsah cukru. Část cukru můžete nahradit např. stéviovým sladidlem, ale i takto slazené nápoje postupně nahrazujte neslazenými.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.