

# Pitný režim a jeho úskalí



***MUDr. Věra Faierajzlová, CSc.***  
***Odbor podpory zdraví***

***Krajská hygienická stanice Pardubického kraje***

## *Něco málo úvodem:*

- Člověk denně v průměru vyloučí asi **2,5 l** vody močí, stolicí, dýcháním i kůží

- Nutno opět doplnit:

Denní tvorba tzv. „nové vody“ metabolickou činností

**0,3l**

příjem z jídla

**0,9l**

musíme aktivně vypít

**1,5l**

- Rovnováha je nutná pro zachování zdraví, duševní pohody i pracovní výkonnosti

# Proč vlastně pít?

- Pro správnou činnost ledvin a vylučování škodlivých látek
- Pro zachování plné výkonnosti tělesných i duševních funkcí
- Podpora normálního vzhledu pokožky



## **NEDOSTATEK- dehydratace:**

- Bolesti hlavy, únava, malátnost, pokles výkonnosti,

*(ztráta vody na úrovni 2% tělesné hmotnosti-  
ztráta výkonnosti o 20%)*



## **Mírný ale dlouhodobý nedostatek tekutin**



**kromě bolestí hlavy i zažívacích potíží  
(zácpy), poruch činnosti ledvin,  
je i zvýšené riziko tvorby kamenů, riziko  
infekce močových cest, zánětu slepého  
střeva, přispívá vzniku nádorových  
onemocnění - zejména střev, riziko vzniku  
trombózy žil**

# Kolik pít?

- Potřeba tekutin je individuální,
- Záleží na : věku, pohlaví, stylu života, vnější teplotě prostředí, zdravotním stavu, oblékání
- Průměrná potřeba přímého příjmu tekutin je **1,5 litru denně**
- **POZOR!**  
Žízeň není prvním signálem k napití ale již prvním příznakem dehydratace (odvodňování). Objeví se až při ztrátě 2% tělesných tekutin
- Pít se musí pravidelně a nečekat na žízeň!!
- **Vyšší riziko je u malých dětí a starších lidí- mají menší množství tělesné vody a každá nedoplněná ztráta se dříve projeví.**
- **Ve vyšším věku je menší potřeba pít a menší schopnost ledvin zpětně vstřebávat vodu**

- **Nedostatek tekutin** se hlásí nejen žízní ale i pocitem suchosti v ústech, oschlými rty a jazykem, malým množstvím tmavší moče, tendencí k zácpě, škytavkou při jídle, tlakem v okolí žaludku, suchou pokožkou.
- **Nadbytek tekutin** se projeví častým močením v noci (odlišit od diabetických potíží), klidovým pocením při normální teplotě, jsou i vlhké ruce či nohy, bolest bodu vzadu uprostřed lýtka (při stisku prstem)  
Dochází k přetěžování ledvin a srdce až k jejich oslabování

# Co vlastně pít?



- **Nejzdravější a nejlevnější** je čistá voda
- Je však možné si dopřát pestřejší skladbu nápojů

**!** *(pozor na zavádějící reklamy- jde téměř vždy o obchodní zájmy)*

## Vhodné nápoje:

- Základ je čistá **voda z vodovodu** (veřejné vodovody i studny jsou pod trvalou kontrolou)

**! Pozor na soukromé studny- rozbory vody**



## Balené vody – pestrá nabídka

- **Kojenecké vody** – z kvalitního podzemního zdroje, vhodná pro děti i dospělé k trvalému pití, má zcela původní přírodní složení, celkové minerály do 500mg/l vody.
- **Pramenité vody** (dříve stolní) raději neperlivé, je stejná jako kojenecká jen obsah minerálních látek může být až do 1000mg/l vody. Bývá i perlivá (s  $\text{CO}_2$ ).
- **Minerální vody** – z přírodního minerálního zdroje, lze přidávat oxid uhličitý, ale jen ty mírně přírodně mineralizované (do 500mg/l vody)  
a bez oxidu uhličitého! **Pozor oxid uhličitý –  $\text{CO}_2$**   
(**překyselení žaludku**)



# Pramenité vody

*Doporučena Českou lékařskou komorou pro přípravu kojenecké stravy. Používá se v mnoha nemocnicích a porodnicích.*

**PRAMENITÁ VODA NEPERLIVÁ**

Vytah chemické analýzy Aquatest Praha 2006

Kationty	mg/l
Ca <sup>2+</sup>	45,9
Na <sup>+</sup>	18
Anionty	mg/l
SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	36,4

Lokalita Kyselka  
zdroje Aquila

**Svěží**  
Citron 

**Pramenitá ochucená voda sycená.**

**Složení:** voda, oxid uhličitý, přírodní citronové aroma. 100 ml výrobku průměrně obsahuje: energetická hodnota 1,7 kJ (0,4 kcal), bílkoviny 0 g, sacharidy 0 g, z toho cukry 0 g, tuky 0 g, z toho nasycené 0 g, vláknina 0 g, sodík 0 g. Neobsahuje cukr, náhradní sladidla, barviva ani konzervační látky!

Z vrtu „Natura“ v národní přírodní rezervaci Adršpašsko - Teplické skály vyrábí: **GENERAL BOTTLERS CR s.r.o.**, Kolbenova 50, Praha 9, ČR, závod Teplice nad Metují.

**Minimální trvanlivost do konce:** viz horní část láhve. Uchovejte v chladu a chraňte před přímým slunečním světlem s výjimkou vystavení za účelem prodeje.

**1,5l**

- **Balená pitná voda-** je to voda pitná neliší se od vody z vodovodu, lze ji doplnit minerálními látkami při výrobě. Musí to být na etiketě „mineralizovaná pitná voda“ (Ca, Mg, Na, K). Bývá i sycená- pak je to vlastně sodovka.

- **Balená léčivá voda-** z přírodních zdrojů, je zde asi 7 druhů,

**! Pozor, často je zaměňována za minerálku.**

nejsou tak přísné požadavky na kvalitu, pouze na mikrobiologickou jakost zdrojů, užívá se jen na doporučení lékaře dle onemocnění a jen po určitou dobu, není počítána do běžného pitného režimu

## A jak minerálky celkově?

- Minerální vody s obsahem minerálů více než 500mg/l nejsou pro běžné pití vhodné.
- Příliš solí – nevhodné pro hypertoniky a nemocné s ledvinami a KVO, kloubními nemocemi i pro těhotné
- Jsou jen občasným doplňkem pro zpestření pitného režimu zdravých osob, max. ale ty středně mineralizované (do 1500mg/l)

# Minerální vody

## PŘÍRODNÍ MINERÁLNÍ VODA DEKARBOHOVANÁ, STŘEDNĚ MINERALIZOVANÁ

Výtah z chemické analýzy  
Aquatest Praha 2006

Kationty	mg/l	Anionty	mg/l
Mg <sup>2+</sup>	20,4	Cl <sup>-</sup>	12,6
Ca <sup>2+</sup>	69,7	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	42,4
Na <sup>+</sup>	60,8	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	473

Lokalita Kyselka  
Zdroje MATTONI uvedené v povolení MZ

## PŘÍRODNÍ MINERÁLNÍ VODA SYCENÁ, STŘEDNĚ MINERALIZOVANÁ

Výtah z chemické analýzy  
Aquatest Praha 2004

Kationty	mg/l	Anionty	mg/l
Mg <sup>2+</sup>	24,9	Cl <sup>-</sup>	11
Ca <sup>2+</sup>	87,6	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	45,4
Na <sup>+</sup>	71,9	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	558

CO<sub>2</sub> 5,0 g/l

Lokalita Kyselka  
Zdroje MATTONI uvedené v povolení MZ

# Minerální vody



Výtažek z chemické analýzy  
RPLZ Mariánské Lázně 2006

Kationty		Anionty	
Katióny: mg/l		Anióny: mg/l	
Na <sup>+</sup>	500,20	F <sup>-</sup>	1,58
K <sup>+</sup>	61,40	Cl <sup>-</sup>	447,10
Mg <sup>2+</sup>	67,20	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	85,70
Ca <sup>2+</sup>	169,20	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	1423,00

Celková mineralizace 2767 mg/l

Minerální voda sycená, ochucená,  
silně mineralizovaná ...

Výtaž chemické analýzy  
Aquatest Praha 2001:

Kationty:	mg/l
Na <sup>+</sup>	5,4
Mg <sup>2+</sup>	234
Ca <sup>2+</sup>	37,7
Mn <sup>2+</sup>	0,2
Anionty:	
F <sup>-</sup>	0,2
Cl <sup>-</sup>	5,34
SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	29,9

Celkový obsah rozpustných  
pevných součástí 1870

Odželezněno, dosyceno CO<sub>2</sub>

Zdroje: BJ-2, HV-3, HV-5, HV-6, HV-33, HV-34,  
HV-35, HV-22, HV-23, HV-24, BJ-14

Výrobce: KARLOVARSKÉ MINERÁLNÍ VODY, a.s.  
Horova 3, 360 21 Karlovy Vary, závod Mnichov  
e-mail: [info@mattoni.cz](mailto:info@mattoni.cz) [www.mattoni.cz](http://www.mattoni.cz)

Minimální trvanlivost do data vytištěného na etiketě.

# Sodovky a perlivé vody?

- Jen výjimečně pro osvěžení  
Sycené vody dráždí a překyselují žaludek, mohou až napodobit bolesti na hrudníku jako při infarktu (Roemheldův syndrom), zvyšují TF, překyselení krve

# Další nápoje?

- **Mléko a kakao**- jsou spíše počítány do tekuté výživy než do nápojů



- **Limonády, kolové nápoje, ochucené minerálky, nektary** – cukr, umělá sladidla, CO<sub>2</sub> (spolu s ochucovadly- ničí sklovinu), kofein v kolových nápojích- odvodňuje a kyselina fosforečná vyplavuje Ca z kostí- osteoporóza

# PEPSI® Twist

LIMONÁDA S PŘÍCHUTÍ COLY A CITRONU.

SLOŽENÍ: VODA, CUKR, OXID UHLÍČÍ, BARVIVO: KARAMEL (E150d), AROMA, KYSELINA FOSFORĚČNÁ, KYSELINA CITRONOVÁ, REGULÁTOR KYSELOSTI: CITRÓNAN SODNÝ, KONZERVANT: BENZOÁT SODNÝ, KOFEIN. OBSAHUJE KOFEIN. CHRAŇTE PŘED PŘÍMÝM SLUNEČNÍM SVĚTLEM. PODÁVEJTE CHLAZENÉ. MINIMÁLNÍ TRVANLIVOST DO KONCE: VIZ HORNÍ ČÁST LÁHVE.

LIMONÁDA S KOLOVOU A CITRÓNOVOU PŘÍCHUŤOU.

ZLOŽENIE: VODA, CUKOR, OXID UHLÍČITÝ, FARBIVO: KARAMEL (E150d), ARÓMA, KYSELINA FOSFORĚČNÁ, KYSELINA CITRÓNOVÁ, REGULÁTOR KYSELOSTI: CITRAN SODNÝ, CHEMICKÁ KONZERVAČNÁ LÁTKA: BENZOAN SODNÝ, KOFEÍN. SKLADUJTE BEZ PŘIAMEHO SLNEČNÉHO ŽIARENIA. PODÁVAJTE CHLAZENÉ. MINIMÁLNA TRVANLIVOSŤ DO KONCA: POZRI HRDLO FL'AŠE.

SE SOUHLASEM / SO SÚHLASOM FIRMY PEPSICO, INC., PURCHASE, N.Y., USA VYRÁBÍ /VYRÁBA: GENERAL BOTTLERS CR s.r.o., KOLBENOVA 50/510, PRAHA 9, ČESKÁ REPUBLIKA. V SLOVENSKEJ REPUBLIKE DISTRIBUJE PEPSI – COLA SR, s.r.o., NÁDRAŽNÁ 534, MALACKY.



100 ml VÝROBKU PRŮMĚRNĚ/PRIEMERNE OBSAHUJE:

ENERGETICKÁ HODNOTA	196 kJ (47 kcal)
BIĽKOVINY/BIELKOVINY	0 g
SACHARIDY	11,7 g
TUKY	0 g

[www.pepsi.cz](http://www.pepsi.cz)

[www.pepsi.sk](http://www.pepsi.sk)



ペプシコーラ





- **Káva, alkoholické nápoje** nejsou součástí pitného režimu (naopak je nutno doplnit vodu)
- 0,5l piva, **nebo** 2dcl vína denně **je vhodné**



**nebo**






## Kdy pít?

- V průběhu dne po menších dávkách,
- Ráno ihned vypít sklenici vody (doplnit noční ztráty pocením a metabolickými procesy)
- V horkých dnech nejlépe nakyslé a nahořklé nápoje (sladká chuť zvyšuje pocit žízně)
- Pít klidně před a při jídle ale **NE 20 minut po jídle!!** (ředí se žaludeční šťávy nutné pro trávení potravy)

## **Závěrem pár rad pro využívání balených vod:**

- Nejvhodnější jsou vody kojenecké a pramenité –neperlivé, je možno doplnit slabě minerálními vodami (do 0,5l denně)
- Věnujte pozornost etiketám- základním údajům, datu spotřeby, pijte jen čerstvé vody, neskladujte dlouho!
- Nekupujte slazené nápoje!
- Ukládejte v chladu a temnu!
- Nikdy nepijte přímo z lahve, načatou láhev dopijte do 3 dnů

## Samozřejmostí jsou i čaje a ovocné šťávy

- ALE! Příliš **ovocného čaje** - překyselení žaludku, nejlepší je čaj zelený a obecně čaje sypané než v nálevových sáčkích
- Nelouhovat sáček dlouho! 
- **Ovocné šťávy** z přírodního ovoce **ANO** ale ředit nesycenou vodou - překyselení žaludku, či alergická reakce 
- **Bylinné čaje**- omezeně na nutnou dobu a střídat!! 

# ZÁVĚR

Zlaté pravidlo:

***VŠEHO S MÍROU A ROZUMEM***

PRAVIDELNOST, PESTROST,  
NEPODLÉHAT REKLAMÁM

