

Tekutiny, nápoje a pitný režim

Kapitola 4

Autori: Jana Sremaňáková, Peter Minárik, Daniela Mináriková



Tekutiny, nápoje a pitný režim

Jana Sremaňáková ¹

Peter Minárik ²

Daniela Mináriková ³

¹ SOA, WCRF International, University of Manchester

² SOA, BMC SAV, IPI VŽASP, OÚS A

³ SOA, FAFUĽIPI VŽASP



Obsah



4.1

Voda v ľudskom tele

4.2

Nedostatok tekutín

4.3

Denný pitný režim

7.4

Vhodné a nevhodné nápoje



7.5 Sledovanie a hodnotenie množstva a kvality
tekutín prijímaných počas dňa



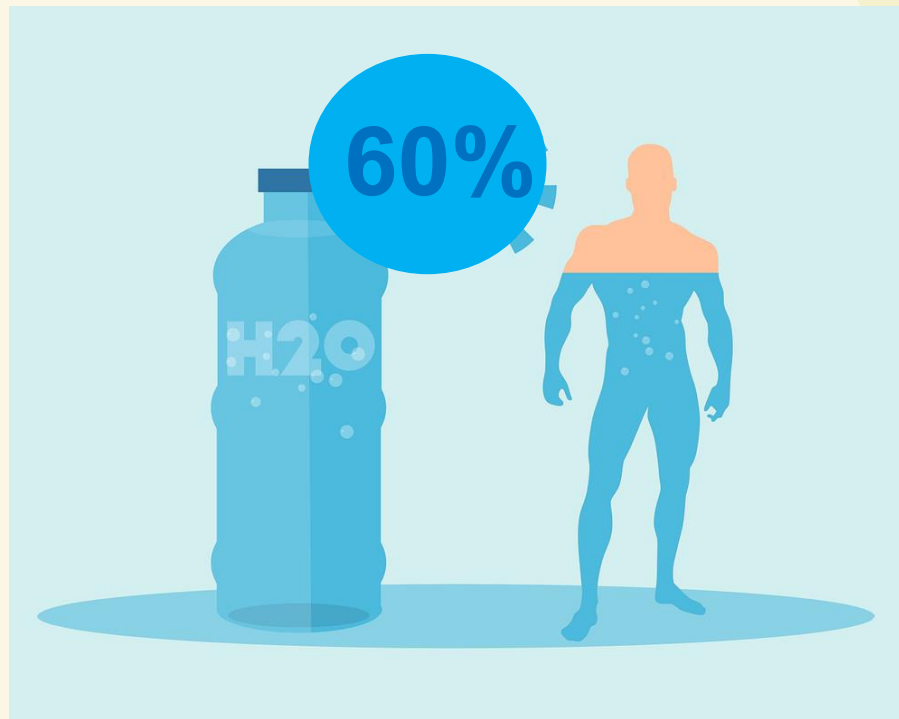
4.1

Voda v ľudskom tele



Funkcie vody v ľudskom tele:

- Distribúcia kyslíka.
- Distribúcia živín, minerálnych látok, vitamínov, hormónov.
- Vylučovanie nestrávenej potravy a škodlivín.
- Zaistovanie stálosti vnútorného prostredia.
- Regulovanie telesnej teploty (termoregulácia).



Rovnováha medzi príjmom a výdajom vody

Príjem vo forme tekutín
(asi 1,5 litra) a potravín
bohatých na vodu
(asi 1 liter), napr. ovocie,
zelenina, mlieko a iné.



Výdaj obličkami v podobe
moču, tráviacim traktom
v podobe stolice, pľúcami
(dýchanie) a kožou (potenie)
(asi 2 – 2,5 litra).

Závisí od teploty a vlhkosti prostredia, teploty tela, od príjmu tekutín,
fyzickej aktivity, či prítomnosti chorôb.



4.2

Nedostatok tekutín

Pocit smädu

- Dôležitý signál organizmu, aby sa zabránilo nedostatku vody v tele (dehydratácia).

Dehydratácia

- Stav nedostatku vody v organizme, ktorý môže byť spôsobený nedostatočným príjmom vody alebo jej zvýšeným výdajom (stratami).

Strata vody môže byť spojená aj so stratami minerálnych látok, najmä **sodíka**, čo môže viesť k rozvratu vnútorného prostredia organizmu a k ďalším zdravotným poruchám.

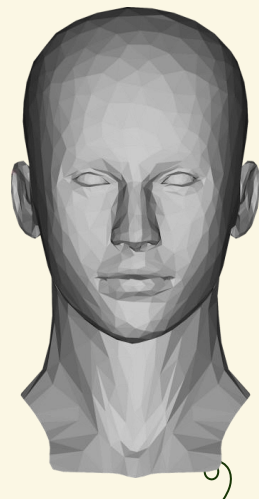
Prejavy miernej dehydratácie

- ❑ Pocit smädu.
- ❑ Suché pery, suchá pokožka.
- ❑ Únava, bolesť hlavy.
- ❑ Pokles krvného tlaku, mdloby.
- ❑ Tmavá farba moču.



Prejavy dlhodobej dehydratácie

- ❑ Závažnejšie zdravotné problémy.
- ❑ Ťažkosti s trávením, zápcha (problémy s vyprázdňovaním).
- ❑ Zvýšená únava.
- ❑ Vážne poruchy orgánov, napr. obličiek.
- ❑ Zrýchlené a plytké dýchanie, bledá a nepružná pokožka.
- ❑ Svalové kŕče, zrýchlený pulz a výnimočne až smrť.



Nadmerná konzumácia vody

- ❑ Nadmerný príjem vody/tekutín v krátkom čase.
- ❑ Tento stav sa nazýva intoxikácia vodou.
- ❑ Organizmus nevie spracovať veľké množstvo vody naraz. Zatiažujú sa hlavne obličky, iné orgány a bunky.
- ❑ Tento stav môže byť veľmi nebezpečný a aj smrteľný.



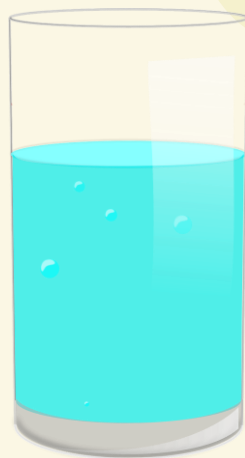


4.3

Denný pitný režim

Správny denný pitný režim

- Je príjem dostatočného a potrebného množstva vody alebo iných vhodných tekutín za deň.
- Potrebné množstvo tekutín je u ľudí individuálne.
- Denná potreba vody je u dospelých a dospelých obvykle okolo 2 litrov u dievčat a žien a okolo 2,5 litrov u chlapcov a mužov. Pri vysokej vonkajšej teplote, pri športe, fyzickej práci alebo pri niektorých ochoreniach aj viac.



Vzorec na výpočet dennej potreby tekutín u človeka:
okolo 40 ml tekutín na 1 kg telesnej hmotnosti.

Ľudský organizmus sa nevie „napiť do zásoby“

- ❑ Tekutiny je vhodné prijímať v pravidelných intervaloch rovnomerne počas celého dňa.
- ❑ Počas dňa je vhodné vypiť **5 – 8 pohárov*** vhodných tekutín, najmä vody.



Denný príjem tekutín by mal byť taký, aby nahradil to množstvo vody, ktoré organizmus denne stratí.

*Pohár = 200 ml



4.4

Vhodné a nevhodné nápoje

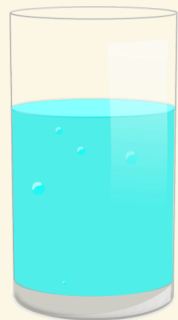
Základ správneho pitného režimu má tvoriť **nekalorická tekutina**

- Pitná vodovodná voda je najvhodnejším nápojom pre správny pitný režim.
- Kvalita a bezpečnosť pitnej vody sa kontroluje.
- Nápoje by mali mať izbovú teplotu. Príliš vychladené a sýtené, ako aj príliš horúce nápoje nie sú vhodné.
- WHO* venuje pozornosť prítomnosti tzv. **mikroplastov** v pitnej vode, v nápojoch a v potravinách balených v plastovom obale.



* WHO – World Health Organisation = Svetová zdravotnícka organizácia





Pitná voda je najvhodnejším nápojom pre správny pitný režim.

Slabo mineralizované prírodné pramenité vody.

Nesladené ovocné alebo bylinkové čaje.

100 % ovocné alebo zeleninové šťavy – občas, maximálne 100 – 150 ml a najlepšie riedené s vodou.



Čo nepatrí do správneho pitného režimu?



Nápoje s pridaným cukrom alebo sladidlami

- ❑ Limonády
- ❑ Ovocné nápoje
- ❑ Vitamínové vody
- ❑ Energetické a športové nápoje
- ❑ Alkoholické nápoje
- ❑ Nápoje s obsahom kofeínu



4.5

Sledovanie
a hodnotenie množstva a
kvality prijímaných tekutín



Sledovanie príjmu vody

- ❑ Denník alebo mobilná aplikácia.
- ❑ **Zaznamenanie:**
 - množstva a druhu prijatých nápojov a potravín,
 - vykonanej fyzickej aktivity (šport, práca),
 - vonkajšej teploty a času konzumácie.
- ❑ **Zhodnotenie množstva a vhodnosti** prijatých tekutín.



Pre zdravie je dôležité mať správne a prirodzené návyky
koľko, kedy a čo piť.

✿ Vhodným indikátorom dostatočného pitného režimu je aj množstvo a farba moču ✿

Príliš veľa
vody

Primeraný
príjem vody

Nedostatočný
príjem vody

Dehydratácia



CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#) and [Pixabay](#)

