

Učte děti, aby nečekaly na žízeň



„Pravidelný a vhodný pitný režim je pro lidský organismus zásadně důležitý a jeho základ by měla tvořit neupravená čistá voda bez chemických látek.“ Voda čistí tělo a udržuje náš metabolismus. Mějme na paměti, že celkový obsah vody v těle zdravého člověka se pohybuje mezi 50 a 60% tělesné hmotnosti. Již při ztrátě pouhého 1 % se začnou v těle mobilizovat obranné mechanismy, při ztrátě 5-10 % může vést až k oběhovému a metabolickému selhání. **Dehydratace** = nedostatečné množství tekutin nebo vody v těle způsobená např. nedostatečným pitným režimem, projevující se žízní, bolestí hlavy, únavou, pocitem suchosti v ústech, sníženým obsahem moči, zvýšenou teplotou, zrychleným tepem, nevolností. Mohou se objevit problémy s ledvinami, nervozita a stres, křeče v rukou a nohou, zapadlé oči, suché s málo nebo žádnými slzami. Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, FCMA se

věnoval důsledkům nedostatku vody na kůži, na její sníženou pružnost, předčasně stárnutí a zvýšené riziko alergických reakcí.

Kdo patří do rizikové skupiny ohrožené dehydratací?

Jsou to děti a senioři. Obě skupiny málo pijí, protože se u nich včas nedostává pocitu žízně. U školáků se může dehydratace projevovat nesoustředěností, únavou, bolestí hlavy, pocitem vyčerpanosti. Většina dětí ve věku 5 až 10 let pije dle průzkumů nerovnoměrně a nárazově.

Jaký by měl být manuál pitného režimu?

Množství: Tekutiny bychom měli přijímat v průběhu celého dne po menších dávkách, aby organismus mohl tekutiny efektivně využít. V noci organismus pracuje v režimu s nižší spotřebou tekutin. Množství se liší podle věku, fyzické aktivity a zdravotního stavu. Každý člověk by měl přijmout 35 - 40ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti a den, přičemž jsou sečteny tekutiny obsažené v nápojích, potravinách a vytvořené v rámci metabolismu. Jde však o orientační údaj, potřeba vody je velice individuální. Příjem a výdej tekutin by měl být v rovnováze.

Složení: Všechny nápoje by měly být co nejméně slazené, nejlépe neslazené. Mírně slazené nápoje můžeme podávat při pohybu a sportování. Při zvýšeném pocení (např. v horkých letních dnech) tělo přichází o minerální látky, které je vhodné doplnit silněji mineralizovanými vodami.

Teplota podávaných nápojů by měla být kolem 16-18°C. Ledové a přeslazené nápoje by u dětí mohly způsobit teplotní šok a žaludeční křeče. Teplota chladného nápoje se pohybuje okolo 10 stupňů.

Co by měly pít děti?

Nejvhodnější je čistá pramenitá voda, prostrádaná slabě až středně mineralizovanou minerální vodou, také neslazené ovocné a bylinkové čaje, přírodní nepřislažované ovocné šťávy. Nápoje hodně slazené cukrem jsou nevhodné, protože jejich složení vede následně ke ztrátě tekutin z organismu. Se zdravým pitným režimem bychom měli začít již v útlém věku. Využijte přirozenou vlastnost dětí, a to napodobování chování. Je důležité ujistit se, že dítě dostatečně pilo ráno před odchodem do školy a také odpoledne a večer. **Učte děti, aby nečekaly na žízeň a pily po celý den.** Doporučený denní příjem tekutin dětí na základní škole je 2 litry. Děti, které sportují, by měly tekutiny doplňovat v průběhu aktivity a po ní, nejlépe minerální vodou.

K nevhodným tekutinám řadíme energetické nápoje, které obsahují kofein a stimulanty, patřící k jedné z příčin hyperaktivity, dále pak nadměrné množství cukru a umělých sladidel přispívajících ke vzniku diabetu a civilizačních chorob a jsou navíc močopudné. Podle průzkumů až 50 % dětí pije nejméně 1 týdně tzv. kolové nápoje a 8 % dětí je pijí denně. V půl litru coca-coly může být rozpuštěno až 40 kostek cukru. Z celkového objemu vypitých limonád celých 11 % vypijí teenageři ve věku 11-17 let, kteří mnohdy vůbec nepijí ráno. V oblíbených nápojích pak děti, dle průzkumů, přijmou až více než polovinu denní dávky cukru.

Jaká jsou pravidla hydratace v zimních měsících?

Optimální vlhkost prostředí je mezi 50-60% relativní vlhkosti. V místnostech s ústředním topením nebo klimatizací je obvykle vlhkost vzduchu kolem 20-25 %. Při této vlhkosti vzduchu se z povrchu těla odpařuje

více vody. Spotřeba tekutin v sušším prostředí výrazně stoupá. I přes optimalizaci vlhkosti vzduchu spotřeba vody stoupá při větší pohybové aktivitě nebo delším mluvení (např. učitelé ve školách a školkách). Také v mrazivém počasí, které s sebou přináší sušší vzduch, bychom měli zvýšit spotřebu tekutin, průběžně nejen při přechodech do tepla a naopak. Nápoje by neměly být konzumované vařící, ale teplé okolo 18 stupňů. Mezi vyhledávané chutě patří nakyslá, nahořklá a trpká. Zvýšený přísun tekutin je důležitý rovněž při zimních onemocněních k vyplavení odpadních látek.



Zpracovala: Hana Ferfecká, leden 2020

Zdroj: PhDr. Helena Chvátalová, Učte děti, aby nečekaly na žízeň, *Informatorium 7*, Září 2017, str. 20-21
PhDr. Helena Chvátalová, Pravidla hydratace v zimním období, *Informatorium 2*, Únor 2019, str. 20-21