



Téměř polovina české populace někdy trpí dehydratací, třetina dokonce několikrát ročně. Ukázal to aktuální průzkum¹) AquaLife Institutu. Odhalil také, že více než polovina Čechů mylně považuje dehydrataci za větší problém v létě než v zimě. Ve všech ročních obdobích je nejúčinnější obranou pitný režim, jehož základem by měla být voda v kombinaci s minerálkami.

„Podle průzkumu¹) je o tom, že dehydratace představuje stejně závažný problém v létě i v zimě, zatím informována a přesvědčena jen necelá polovina české populace. U tří čtvrtin Čechů se liší letní pitný režim od zimního, nejčastěji v množství vypitých nápojů, jejich druh nehraje větší roli,“ říká Mgr. Markéta Linková, vedoucí týmu výzkumné agentury Médea Research.

Nároky na příjem tekutin v zimním období jsou celkem vysoké. Je to dáno mrazivým počasím i pobytem ve vytápěných prostorech, kdy mráz a suchý vzduch vysušují sliznice. Přechody z tepla do zimy a naopak zase kladou zvýšené nároky na termoregulační systém, který do značné míry ovlivňuje tekutiny v těle. Organismus tudíž musí být dobře hydratovaný, aby zvládal výkyvy vnější teploty bez změny teploty tělesné.

V chladném počasí je navíc obecně nižší subjektivní pocit žízně. Proto jsou v zimě ohroženy dehydratací především malé děti nebo starší lidé. A i když to není tolik zřejmé, také v rámci zimních aktivit, jako je chůze v hlubokém sněhu, zimní sporty, stavění sněhuláka, koulování, odhrabávání sněhu apod., tělo ztrácí tekutiny.

„Snížení objemu tělesné vody vede ke změnám v prokrvení tělesných orgánů – přednost v zásobení mají tzv. životně důležité orgány, tj. mozek, srdce, plíce, svaly a nadledviny, zatímco tzv. vnitřní orgány jsou prokrvovány méně. Mezi ně patří trávicí trakt a ledviny a tyto orgány bývají při déle trvající dehydrataci poškozeny jako první,“ vysvětluje spolupracovník AquaLife Institutu doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí lékař JIMP ve FN KV a předseda SKVIMP ČLS JEP.



Na správné hydrataci je potřeba pracovat, jedna porce tekutin nic moc neřeší. Pocitu žízně, kdy už tělo volá o pomoc, se totiž musí předcházet a nečekat na něj – děti nebo senioři, dehydratací nejvíce ohrožené skupiny, se ho ani dočkat nemusí, protože žízeň často vůbec nepociťují. Vedle množství je důležité také složení tekutin, a to i v případě známek jejich nedostatku. Může ho způsobovat prosté zanedbání pitného režimu, ale také zvýšené nároky organismu při nemoci, větší fyzické zátěži apod., kdy je třeba doplnit tělu spolu s tekutinami i minerální látky.

„V zimě, stejně jako v létě, by základem pitného režimu měla být voda v kombinaci s minerálkami – tím více minerálek, čím více sportujeme nebo se potýkáme se zvýšenou teplotou při virózách aj., zkrátka čím více se potíme. Přírodní minerálky obsahují důležité minerální látky a mají (musí mít) prokazatelný fyziologický účinek, proto nabízí tělu víc než obyčejná voda. Hodí se také čaje,“ doporučuje nutriční terapeutka Věra Boháčová, DiS., spolupracovnice AquaLife Institutu.

Z výsledků průzkumu¹⁾ také vyplynulo, že veřejnost označuje za jednoznačně nejčastější příčinu lehké dehydratace nedostatek tekutin a těžké dehydratace střevní potíže, nevolnost nebo virózu. Lidé, kteří mají s dehydratací osobní zkušenost, významně častěji zmiňovali příznaky jako bolesti hlavy, sucho v ústech nebo krku, tmavou moč a zácpu. Tři čtvrtiny Čechů se snaží dehydrataci předcházet, nejčastěji tím, že pijí pravidelně v průběhu celého dne, bezmála čtvrtina z nich pouze nárazově, až když na sobě ucítí projevy dehydratace. Při zvýšeném pocení doplňuje minerální látky pouze polovina populace.



www.aqualifeinstitute.cz