

VÝZNAM VODY PRO ČLOVĚKA



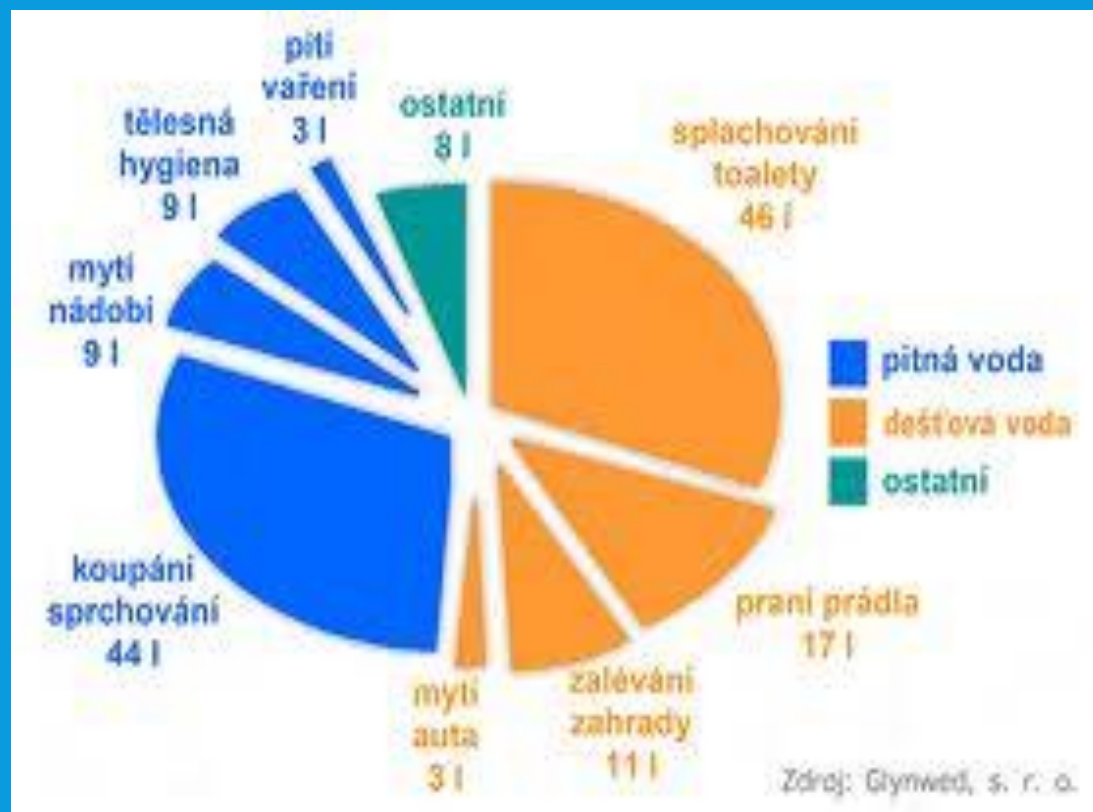
MÁLO NEBO VÍCE NEBO HODNĚ?

Různé mediální „zvěsti“ si žádají komplexní informace a poté vlastní, individuální a kvalifikované dávkování na základě získaných informací.

VODA A JEJÍ VÝZNAM V LIDSKÉM TĚLE

Život vznikl kdysi při pobřeží moře v málo slané vodě a tak se voda stala podmínkou života na naší planetě.

Když živé organismy vykročily na souš, vzaly s sebou ve své mezibuněčné tekutině vodu a minerály tohoto pravěkého moře.

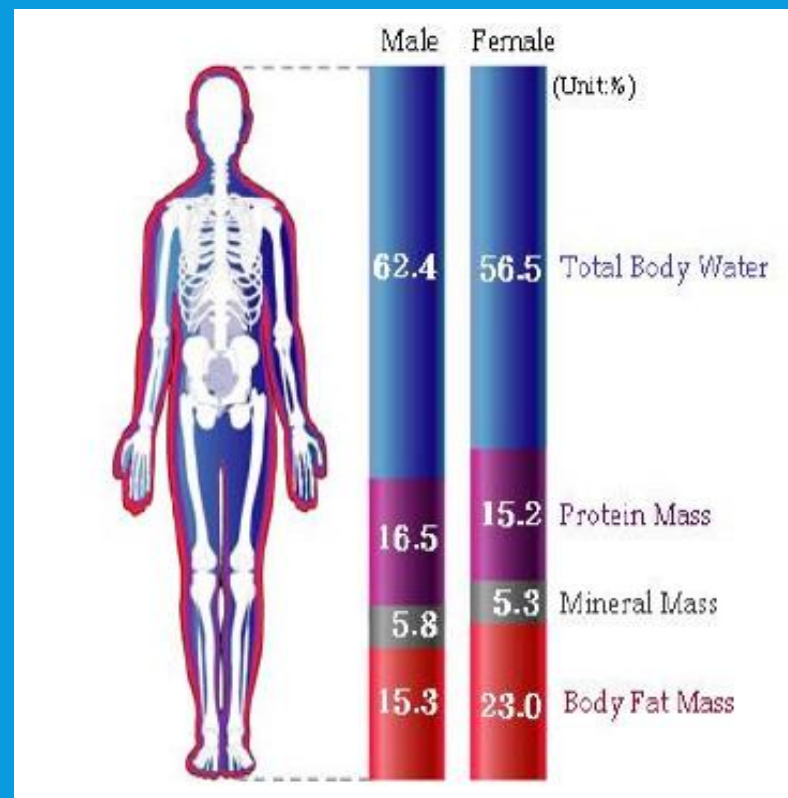


VODA A JEJÍ VÝZNAM V LIDSKÉM TĚLE

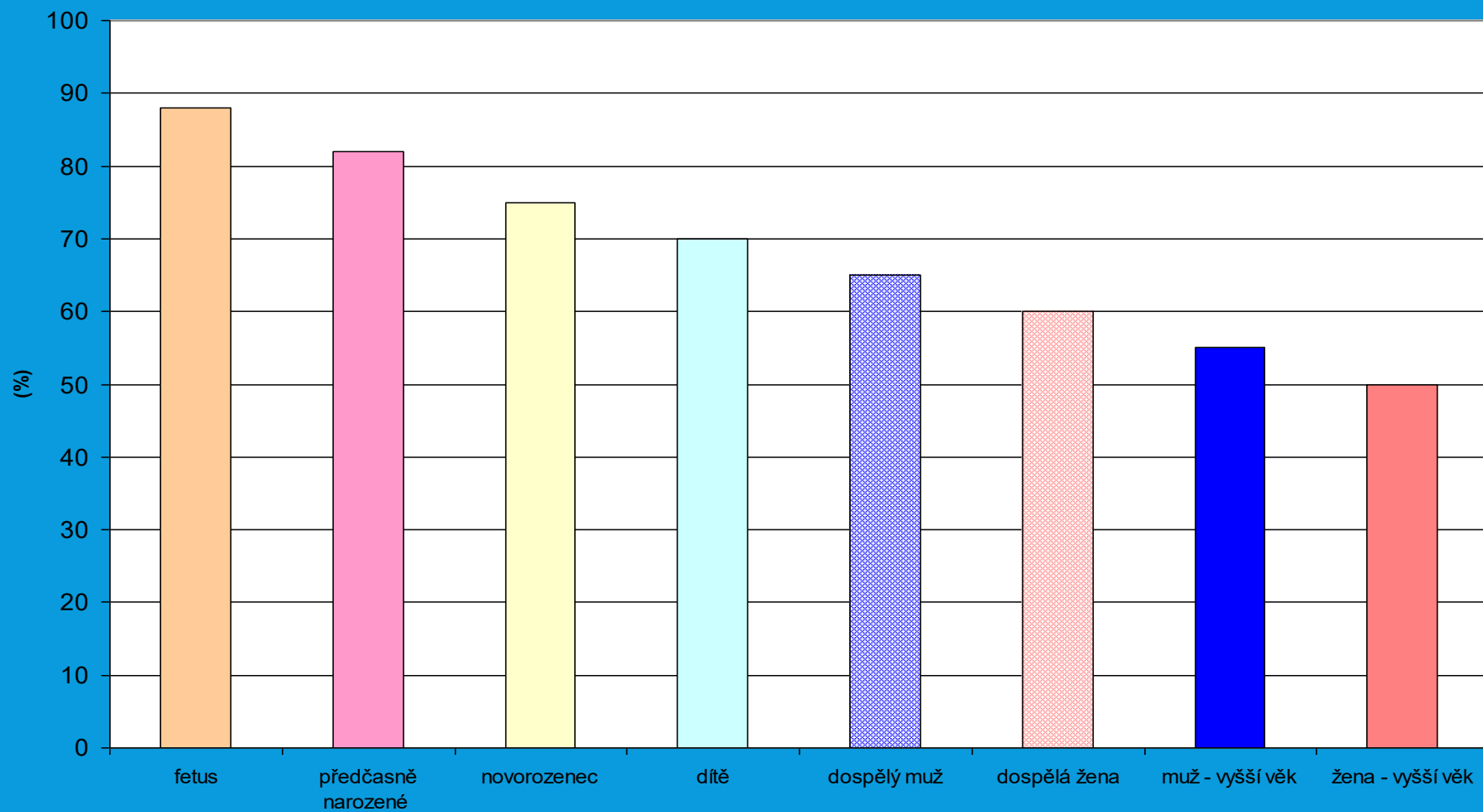
Fyziologické hodnoty:

Voda tvoří téměř 80% hmotnosti novorozence.

Dospělý člověk má váhový podíl nižší, asi 50 až 55%.



FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY



OBAVA Z NADBYTKU TEKUTIN?

ZADRŽOVÁNÍ VODY V TĚLE?

- Zadržování vody v těle jako kosmetický problém?
- **Omezením pití se otoků nezbavíme!**
- Obsah soli ve stravě?
- Vliv onemocnění!



VÝZNAM VODY

Rozpouští řadu nezbytných látek

- Umožňuje vstřebávání.
- Ve vodném prostředí se realizují téměř všechny biochemické reakce organismu.
- Umožňuje eliminaci zplodin látkové přeměny.

Je základní složkou cirkulujících tekutin (krev, lymfa).

Voda mozkomíšního moku chrání mozek před nárazy, podobně kloubní tekutina.

Sklivec je průzračný, umožňuje vidění.

Odpařování vody kůží napomáhá regulaci tělesné teploty.

METABOLISMUS VODY V GIT (ML/24 H)



DENNÍ PŘÍJEM A VÝDEJ VODY DOSPĚLÍ

Denní příjem vody

- Voda a nápoje 1,0 – 1,5 litru.
- Příjem potravou (polévka, ovoce, zelenina) asi 1 litr.
- Trávením živin, hlavně tuků, se uvolní asi 0,5 litru.

Denní výdej vody

- Tvorba moči 1,0 – 1,5 litru.
- Odpařování tělesným povrchem 0,6 až 0,8 litru.
- Ztráta dechem asi 0,4 litru.
- Ztráta potem (podle tělesné námahy a podle vlhkosti a teploty vzduchu) 0 až 2 litry.
- Při těžké práci v horku a vlhku až 10 litrů i více!

ZÁSADNÍ JE SKLADBA STRAVOVÁNÍ

Čím „sušší strava“ tím více musíme pít!

Čím „vodnatější strava“, tím méně musíme vypít!

NEDOSTATEK VODY U ČLOVĚKA

Dehydratace

- Zvýšené riziko vzniku trombu
- Zvýšená koncentrace moče s rizikem vzniku lithiasy.

Vysychání sliznic

Zácpa

Projevy dehydratace na kůži

- Scvrklá kůže, rychlejší projevy stárnutí kůže.

Úpal, úžeh.



NÁPOJE

Množství tekutin podle věku:

- dospělí 35 ml/kg = 2,45 l - 70 kg
- dorostenec 50 ml/kg = 2,5 l - 50 kg
- dítě 2 roky 125 ml/kg = 2 l - 16 kg

ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY PŘI NEDOSTATKU VODY

DEHYDRATAČE - ROZDĚLENÍ

Mírná dehydratace,

- tělo ztratilo zhruba **1 až 2 procenta** z celkového množství tekutiny.

Středně závažná,

- tělo ztratilo asi **5 procent** z celkového množství tekutiny.

Těžká dehydratace,

tělo ztratilo asi **10 procent** celkových tekutin.

DEHYDRATAČE - NÁSLEDKY

- Ztráta tekutin na úrovni **2 % tělesné hmotnosti představuje ztrátu až 20 % výkonu**. U dětí se tak snižuje schopnost sledovat vyučování.
- Při 5 % dehydrataci hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok.
- Dehydratací se zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva, některých druhů rakoviny (např. rekta a močového měchýře) i kardiovaskulárních chorob.

DEHYDRATACE - PŘÍZNAKY

- bolest hlavy, únava nebo slabost,
- suchá kůže a rty, sucho v ústech, suchý jazyk, husté sliny,
- křeče v rukou a nohou,
- zapadlé oči, suché, s málo nebo žádnými slzami, když pláče,
- snížení pocení,
- zvýšení tělesné teploty, zrychlený tep,
- nevolnost a zvracení.



TEKUTINY U SENIORŮ, PROBLÉMY A DŮSLEDKÝ

Příčina

- Snížení pocitu žízně.
- Porucha regulace příjmu tekutin.
- Psychické aspekty.

Důsledky

- Riziko dehydratace:
 - zvýšená možnost trombotických změn v cévách
 - mozku
 - srdce
 - končetin (zejména dolních)
 - Snížená perfúze mozkiem
 - Nejistota, nestabilita, až stavy zmatenosti.

POTŘEBA TEKUTIN X PITNÝ REŽIM

Potřeba tekutin záleží na mnoha vnějších i vnitřních faktorech – na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy –
- **individuální záležitost.**

Na potřebu pití může upozornit žízeň?

- žízeň není časnou známkou potřeby vody, objevuje se až v okamžiku 1-2% dehydratace,
- pocit žízně se snižuje ve vyšším věku.

STRAVA A OBSAH VODY

(„VLHKÁ VERZE“)

- Vločky s mlékem a ovocem, káva
- Smoothies
- Polévka vývar, lasagne bolonese, okurkový salát, minerálka
- Tvarohová zmrzlina s pistáciovou krustou, káva
- Zeleninové lečo s houbami a vejcem, toast, pivo
- Bylinkový čaj

STRAVA A OBSAH VODY

(„SUCHÁ VERZE“)

- Sušenky, káva
- Směs sušeného ovoce a ořechů
- Biftek, fazolky se slaninou, minerálka
- Müsli tyčinka, káva
- Smažené žampiony, tatarská omáčka, hranolky, pivo
- Bylinkový čaj