

OPTIMÁLNY PITNÝ REŽIM

Voda predstavuje najväčšiu časť ľudského tela – cca 60-70% celkovej hmotnosti.

Je nevyhnutná pre správnu funkciu všetkých systémov organizmu.

Denná strata vody pri bežných klimatických podmienkach je cca 2,5 litra, v horúčavách sa významne zvyšuje!

Príjem vody musí byť minimálne rovnaký, ako straty.

Prejavy nedostatku vody v organizme:

- smäd, sucho v ústach
- pokles fyzickej a psychickej výkonnosti
- pocit slabosti
- nevoľnosť
- bolesti hlavy
- tmavý, hustý moč a malé množstvo moču
- kolaps, svalové kŕče

ZVÝŠENÉ

RIZIKO



ZÁSADY SPRÁVNEHO PITNÉHO REŽIMU

- za bežných klimatických podmienok vypiť aspoň 2 litre tekutín denne,
- pri teplotách okolo 30 °C a pri práci v neklimatizovaných prevádzkach odporúčame vypiť 3 litre tekutín za zmenu!
- začať piť hneď ráno, nečakať na pocit smädu. Smäd je už prejav odvodnenia organizmu!
- najvhodnejšia je čistá (pramenitá) voda,
- pri zvýšenom potení časť tekutín nahradiť prírodnými minerálnymi vodami (hypotonická minerálka – nesýtená alebo mierne sýtená),
- vhodné sú nesladené ovocné čaje a málo sladené – najlepšie vodou riedené džúsy,
- chladené nápoje max. na 12 °C.

NEVHODNÉ NÁPOJE

- káva, čaj, alkoholické nápoje (vrátane piva) – spôsobujú odvodnenie,
- sladené nápoje - spôsobujú pocit smädu,
- sýtené nápoje oxidom uhličitým – dráždia žalúdok a prekysľujú organizmus.