

Publikováno z **SteelPro** (<http://www.steelpro.cz/shop>)

[Domů](#) > PITNÝ REŽIM

# PITNÝ REŽIM

Od **spravce**

Vytvořeno **10/25/2012 - 08:30**

Vložil/a správce, 25. 10. 2012 - 08:30



Pitný režim je alfa a omegou každého sportovního výkonu. Proč je kvalitní pitný režim tak důležitý a jaký sportovní režim zvolit pro jakou aktivitu?

## ??lov?k vydrží hladovět 3 měsíce, ?ízní umírá po 3 dnech.?

Pitný režim je základní součástí výživy v běžném životě i při sportovním výkonu, ať už na úrovni soutěží nebo rekreační. Více či méně je jakýkoliv živý organismus na vodě závislý. Voda udržuje stálost vnitřního prostředí a zajišťuje veškerý transport látek v organismu. K buňce přivádí živiny a odvádí zplodiny látkové přeměny. Udržuje tělesnou teplotu a je nezastupitelná při trávení a vstřebávání živin. Nedostatek vody je pro každý organismus krizovou situací.

Během běžného denního režimu vypijte alespoň 2,5 až 3 litry za den. Základem je pravidelnost. Nečekejte, až se dostaví pocit žízně a neustále mějte u sebe láhev vody. Žízeň signalizuje, že organismus je dehydratovaný a tělo volá o pomoc. V létě a při delším pobytu na slunci příjem tekutin zvýšte až na 5 litrů. Nezbytné je dodávání nejen vody, ale i minerálů, které ztrácíme pocením. Proto by část denního příjmu tekutin (1 až 1,5 litru/den) měly tvořit i minerální vody bohaté na důležité ionty.

U sportovce nastává při dehydrataci kritický stav. Jeho organismus se přehřívá a zhoršuje se výkonnost. V těle chybí medium, které by buňce dodalo živiny a odvedlo zplodiny. Díky nedostatku tekutin také nemůže dokonale probíhat regenerace organismu. Při sportování na pitný režim dbejte dvojnásob!

A co kofein? Pokud silnou kávu k fungování potřebujete, zvýšte denní příjem tekutin. Kofein organismus dehydratuje, a proto je nutné kávu zapít alespoň 3krát větším množstvím vody.

## Pitný režim při sportování

Sestavení pitného režimu pro sportování je komplikovanější záležitostí. Při volbě správného nápoje berete v úvahu dobu a typ zátěže a klimatické podmínky, ve kterých se na pohybovou aktivitu chystáte.

Výrazně se liší jarní hodinová vyžitka na kole s dětmi a celodenní cyklotúra svižným tempem po pahorcích rakouských Alp. V prvním případě, kdy jde o výkon s nízkou intenzitou, vám postačí čistá nebo minerální voda. Doporučíme vytěpat bublinky! Oxid uhličitý zhoršuje vstřebávání vody a během pohybu způsobuje nepříjemné žaludeční problémy. Iontové či energetické nápoje zde nejsou nutné. Tělo si vystačí se svými vlastními zásobami minerálů. Pokud jde o intenzivnější zátěž, jako v druhém případě, vnujte sportovním nápojům větší pozornost. Pocením během fyzického zápalu ztrácí tělo kromě tekutin i důležité minerály. Čistou vodou minerály, které v těle zůstaly, pouze zředíte a výsledná koncentrace iontů v těle bude ještě nižší než před napitím. Tělu tím ještě přitíkáte a vaše výkonnost půjde kvapem dolů. Předcházet těmto situacím a při sportování používejte speciální sportovní nápoje, které obsahují potřebné množství minerálů.

Proč jsou výše zmínované minerály tak důležité? Regulují objem a osmolalitu tělesných tekutin.

### **Osmolalita a množství látek rozpuštěných v tekutině**

Osmolalita udává velikost osmotického tlaku látek, které jsou rozpuštěné v 1 kg tekutiny. Velikost se udává v miliOsmomolech/kg. Množství vody a minerálů přiváděných do organismu musí být v rovnováze, kterou určuje právě výše zmínovaná osmolalita. Zdravý jedinec by měl denně přijmout 2-3 kg vody (většina vody obsažená v potravinách) a v ní 100-200 mOsmol sodných iontů a 60-80 mOsmol draselných iontů. Normální hodnota osmolality krve je 285-290 ± mOsmol/kg. Podle osmolality tělesných tekutin jsou rozděleny sportovní nápoje do tří kategorií:

Isotonický nápoj – osmolalita rovna 290 ± 15 mOsmol/kg

Hypotonický nápoj – osmolalita rovna nebo menší než 250 mOsmol/kg

Hypertonický nápoj – osmolalita rovna nebo větší než 340 mOsmol/kg

### **ISOtonické nápoje**

Isotonické nápoje mají osmotický tlak stejný jako tělesné tekutiny. Lidský pot má ale osmolalitu nižší než tělesné tekutiny a během zátěže a zvýšené konzumaci isotonických nápojů může dojít k většímu příjmu elektrolytů, než je jejich výdej a tedy i potřeba. V takovém případě organismus zbytečně zatěžujete. Isotonické nápoje lze dobře použít při vysoce intenzivních výkonech a po ukončení fyzické aktivity ve fázi regenerace jako první dodávku tekutin, energie a minerálů.

### **HYPOTonické nápoje**

Hypotonické nápoje mají osmolalitu nižší než tělesné tekutiny. Jsou proto pro použití při fyzické zátěži velmi vhodné. Jakou výslednou koncentraci nápoje zvolit? Říšíte se základními faktory: Délka výkonu – čím delší výkon, tím větší potřeba přísunu energie a elektrolytů a tím větší koncentrace Teplota a vlhkost prostředí – čím vyšší teplota a větší vlhkost vzduchu, tím větší výdej vody pro ochlazení organismu (pocení) a tím menší koncentrace Většina výrobců udává množství, jaké koncentrace zvolit v konkrétních situacích.

### **HYPERtonické nápoje**

Hypertonické nápoje mají osmolalitu větší než tělesné tekutiny. Jejich použití je při fyzické zátěži ve většině případů spíše nevhodné. Neuváženým použitím dochází k narušení vnitřní rovnováhy a snížení výkonnosti. Použití těchto nápojů je vhodné ve fázích velkého vyčerpání zásob elektrolytů, ale nikdy ne

v pr?b?hu fyzické zát??e. V?t?inu t?chto nápoj? je ale mo?né na?edit a tak získat nápoj s ní??í osmolalitou pou?itelný i p?i zát??i.

## Z ?eho dal?ího vybírat?

Na trhu m??ete sáhnout i po nápojích bohat? na?lapaných energiích. Jejich hlavním úkolem je vyrovnat hladinu krevního cukru, který se spot?ebává v pr?b?hu výkonu, a dodat vy?erpanou energii. Musíme se ale dr?et n?kolika zásad, aby nápoj splnil sv?j ú?el. Koncentrace cukr? by nem?la p?esáhnout 10% a hodinová dávka cukr? by nem?la p?ekro?it váhu 60-70 gram?. Krom? jednoduchých cukr? jsou energy nápoje obohaceny p?ídavkem energizujících látek jako nap?. kofein, guarana nebo taurin. Tyto nápoje m??ete vyu?ít jak v b??ném ?ivot? tak i p?i sportu. Pomohou vám oddálit nep?íjemnou únavu za volantem a nakopnou vás p?ed fyzickou zát??í a naladí na správnou bojovou vlnu.

## VODA

Voda je základní látkou vnit?ního prost?edí organismu. Je rozpou?t?dlem, transportním médiem, prost?edím pro pr?b?h mnoha biochemických pochod?. ?t?pí-disociuje a chrání-hydratuje mnoho anorganických a organických látek, podílí se na stavb? a funk?ní stabilit? biogenních makromolekul, jako jsou bílkoviny a enzymy. Voda se nachází v ka?dé jednotlivé bu?ce, mezibun??ém prostoru a je rovn?? základní slo?kou krve, kde tvoří a? 90% objemu krevní plazmy.

### **Ovliv?uje kvalitu vody mno?ství obsa?ených minerál??**

Mno?ství rozpou?t?ných látek v pitné vod? má bezesporu vliv na její kvalitu a bezprost?edn? té? ovliv?uje ná? zdravotní stav. Je tomu tak proto, ?e pitné voda je nezastupitelným zdrojem minerálních látek pro organismus a jejich nedostatek v pitné vod? prokazateln? vede ke zvý?ení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Za optimální je pova?ováno mno?ství od 200 do 500 mg rozpou?t?ných látek v jednom litru vody. Jako minimální mez je stanoven obsah 150 mg/l, jako mez maximální pak 1000 mg/l. P?i vy??ích hodnotách ji? mluvíme o vodách minerálních. Trvalé u?ívání minerálních vod v?ak není vhodné z d?vodu p?íli?ného zat??ování ledvin. Proto je pití minerálek doporu?ováno jen na krátký ?as a v omezeném mno?ství. A jak je to s u?íváním vod s ní??ím obsahem minerál? (150-300 mg/l) ? Je známo, ?e vody s ní??ím obsahem minerál? jsou z dlouhodobého hlediska vhodn?jším nápojem ne? nap?íklad minerální vody. Je tomu tak proto, ?e organismus, který je ka?dodenn? zásoben p?ebyte?ným mno?stvím solí pot?ebuje tyto látky z t?la dostate?n? vylou?it a p?ebyte?ný p?íjem minerál? by mu v této situaci p?íli? neprosp?l. Dále má voda s ní??ím obsahem minerál? schopnost organismus lépe pro?ístit od odpadních látek metabolismu, neb je z?ejmé, ?e voda na minerály chudí m??e v sebe více látek pojmout a z t?la vylou?it. Mluvíme tak o pro?is?ujícím ú?inku pitné vody.

### **Pro?is?ující ú?inek pitné vody**

Abychom ale nepodlehli p?edstav?, ?e nejlépe bude pít rovnou vodu destilovanou, ?i vodu demineral izovanou, p?ipravenou pomocí tzv. reverzní osmózy. Tak tomu opravdu není. Existuje mnoho studií, které p?ed pitím tohoto typu vod vá?n? varují. Pro ?tená?e je nejlépe dohledat bli??í informace nap?íklad na portálech Státního zdravotního ústavu a Národního referen?ního centra pro pitnou vodu -[http://www.szu.cz/chzp/voda/pdf/01\\_297.pdf](http://www.szu.cz/chzp/voda/pdf/01_297.pdf) [1] . Ani dodate?ná mineraliza?ní patrona u vod p?ipravených pomocí reversních osmóz, nedoká?e zabezpe?it minimální mno?ství vápníku a ho?í?íku, ani minimální celkovou mineralizaci 150 mg/l, nezbytnou pro osmotickou rovnováhu v organismu. Koncentrace rozpou?t?ných látek by tedy nem?la trvale poklesnout pod minimální mez.

### **Funk?ní aktivita vody v organismu**

Jak u? bylo vý?e uvedeno, není mno?ství minerálních látek obsa?ených v pitné vod? zdaleka jediným faktorem ovliv?ujícím funk?ní aktivitu vody v organismu. Dalo by se ?íci, ?e spíše men?inovým, a to i p?i svém nezpochybnitelném, ji? zmín?ném významu. To m??e být pro mnoho z nás p?ekvapením. Jsme p?ivyklí slýchávat, ?e ten ?i onen minerál je z toho ?i onoho d?vodu prosp??ný pro na?e zdraví, ale jaký dal?í faktor by m?l být d?íle?itý pro na?e rozhodnutí, kterou vodou budeme hasit na?í ?íze?, p?ipravovat nápoje a stravu, ?i cílen? pro?is?ovat organismus? Je to struktura vody! Voda jako kapalina je hybrid pevného a plynného skupenství. V pevném skupenství jsou k sob? molekuly pevn? vázány a tvoří krystalickou m?ří?ku. V plynném skupenství jsou molekuly samostatné a voln? se pohybují. Kapaln? skupenství, jak ji? bylo uvedeno, obsahuje obojí ? shluky molekul v podob? tekutých krystal? a mno?ství svobodných molekul vody. Mezi ob?ma skupinami dochází k neustálým vým?nám, i kdy? se celek tváří jakoby nezm?n?n. Pro zvý?ení aktivity vody se ?asto u?ívá oh?ev. Voda s vy??í teplotou snáze p?ijímá látky v ní rozpou?t?né, pojme jich v?t?í mno?ství a ty pak dosahují vy??ích ú?ink?. Tak si zaléváme ?aj v?ící vodou, vaíme vývar z masa a zeleniny, p?ípadn? vyva?ujeme prádlo. Cíl je jediný. P?ívést vodu a látky v ní obsa?ené k vy??í aktivit? a ú?innosti. Podobn? si vypomáhá ná? organismus ve stavu zvý?ené teploty ?i hore?ky. Aktivita mnoha látek vzr?stá, zejména pak enzym?, a bez nich se v t?le neuskute?ní snad v?bec nic. T?lo de facto mobilizuje k obran? a v?echny pochody tím rázem výrazn? zefektiv?ují svou ?innost. Otázka zní. Je zvý?ení teploty vody jediným prost?edkem pro zvý?ení vodní aktivity? Nikoli. Bylo zji?eno, ?e voda odebraná z vody proudící má vy??í aktivitu ne? voda odstátá. A dále, ?e záleží na tom, jakým zp?sobem tekoucí voda proudí. Odpov?? na to, pro? tomu tak je, se skrývá op?t ve vodní struktu?e a její citlivosti na vn?jší vlivy. To u? je ale nad rámec tohoto p?ísp?vku.

### **P?íroda ? vzor p?írozeného**

Existuje je?t? jeden pohled na celou problematiku výb?ru vhodné pitné vody, pohled p?írodního vzoru. Sly?el snad n?kdy n?kdo o tom, ?e by ze zem? vyv?ral pramen s destilovanou vodou? Pom?rn? ?ídké rozlo?ení mnohdy lé?ivých minerálních vod dává ?lov?ku tu?it, ?e asi nebudou ur?eny ke ka?dodennímu u?ívání, nýbr? jen pro p?íležitostné. Vlivem reten?ních nádrží, jako?to zásobáren pro pitnou vodu, kde voda del?í ?as stojí a ?eká na své uplatn?ní a dále tlakovými vodovody s p?evá?n? laminárním zp?sobem proudění ztrácí voda mnoho ze svých vlastností a schopností uvedených ji? v úvodu tohoto ?lánku. I samotný pro?is?ující ú?inek vody na lidský organismus je tak zna?n? sní?en.

Pomocí vod? ke spontánní regeneraci a p?írozenému ?o?ivení? se snaíme ji? n?jaký ?as pomocí za?ížení na doúpravu pitné vody AQUA SANATURA®. Bude nám milým pot??ením, nav?ítvíte-li na?e internetové stránky [www.aquasanatura.com](http://www.aquasanatura.com) [2] kde m??ete získat dal?í informace.

zdroje:

<http://www.nutrend.cz> [3]

<http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz> [4]

**URL zdroje:** <http://www.steelpro.cz/shop/node/842>

**Odkazy:**

[1] [http://www.szu.cz/chzp/voda/pdf/01\\_297.pdf](http://www.szu.cz/chzp/voda/pdf/01_297.pdf)

[2] <http://www.aquasanatura.com/>

[3] <http://www.nutrend.cz/>

[4] <http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz/voda-co-o-ni-vime>