PITNÝ REŽIM – DOPĹŇAJTE TEKUTINY !

Ste unavení, malátni, alebo vás bolí hlava? Možno ste len svojmu organizmu neponúkli potrebnú dávku tekutín. Dodržiavanie pitného režimu odborníci zdôrazňujú neustále, ale o to aktuálnejšie je pripomenúť si ho v tomto letnom období, spojenom s vysokými teplotami a páliacim slnkom.

Tekutiny treba **prijímať pravidelne v menších dávkach** a nie naraz vypiť veľké množstvo tekutín. Zbytočne si tak zaťažíme žalúdok a organizmus bude aj tak trpieť nedostatkom tekutín.

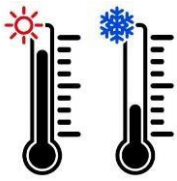
Pite počas celého dňa

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje je individuálne, závisí od viacerých vonkajších i vnútorných faktorov, napríklad:

- Od veku a pohlavia;
- Od telesnej hmotnosti;
- Od telesnej aktivity;
- Od zloženia a množstva stravy;
- Od teploty ovzdušia;
- Zdravotného stavu.

Množstvo pitného režimu

Deti do jedného roka potrebujú približne 1 - 1,5 litra tekutín denne, deti od desiatich rokov a **dospelí 2 - 2,5 litra tekutín denne**. Počas horúčav alebo pri veľkej fyzickej záťaži sa príjem tekutín môže zvýšiť.



Teplota nápojov

Dôležitá je tiež teplota – vhodnejšie sú vlažné nápoje (izbovej teploty). Nepite žiadne chladené nápoje, či poháre plné ľadu. Pri vypití ľadového nápoja telo funguje naopak, potrebuje sa ohriať, čiže začne zvyšovať teplotu.

VYBERTE SI VHODNÉ PITIE – SEMAFÓR

- **Alkohol**
- **Káva (má odvodňovacie účinky, v prípade pitia kávy sa odporúča za každou šálkou, vypiť navyše 2 poháre vody)**
- **Sladené a bublinkové nápoje**

- **Ostatné minerálne vody**
- **Čierny čaj**
- **Voda so sirupom**

- **Čistá voda**
- **Minerálne vody s nízkym obsahom sodíka**
- **Bylinkové čaje**

Minerálne vody

Od pitnej vody sa prírodná minerálna voda odlišuje charakteristickým pôvodným obsahom minerálov, stopových prvkov alebo ich častí, ako aj fyziologickým účinkom a jej pôvodným stavom.

Prírodné minerálne vody sa z hľadiska svojho pôvodu a množstva oxidu uhličitého delia a označujú na:

- S prirodzeným obsahom prírodného oxidu uhličitého;
- Obohatené prírodným oxidom uhličitým;
- Sýtené;
- S čiastočne odstráneným oxidom uhličitým.

Podľa obsahu celkových rozpustených tuhých látok (RL) možno prírodné minerálne vody deliť na:

- Veľmi nízko mineralizované (obsah RL do 50 mg/l);
- **Nízko mineralizované (obsah RL 50 - 500 mg/l);**
- Stredne mineralizované (obsah RL 500 – 1 500 mg/l);
- Vysoko mineralizované (obsah RL 1 500 – 5 000 mg/l);
- Veľmi vysoko mineralizované (obsah RL 5 000 – 15 000 mg/l);
- Soľanky (obsah RL nad 15 000 mg/l).

ZÁKLAD PITNÉHO REŽIMU MAJÚ TVORIŤ VODY S OBSAHOM RL 200 – 500 mg/l, TEDA NÍZKO MINERALIZOVANÉ.

TYPY A RADY

Balenú prírodnú minerálnu vodu nenechávajte vystavenú na priamom slnečnom žiarení, skladujte ju v čistých a v dobre vetraných priestoroch. Ak je dlho vystavená vysokým teplotám, môžu sa v nej premnožiť prirodzene prítomné baktérie. Otvorenú balenú vodu spotrebujte čo najskôr, alebo ju uchovávajte v chlade. V dennom pitnom režime striedajte minerálne vody s pramenitými vodami alebo s pitnou vodou.

PRE ZAMESTNANCOV

- Piť **priebežne**, nie až keď pocítite smäd – to je už prvý znak dehydratácie;
- Nosiť si **vlastnú fľašu** a dopĺňať ju počas dňa;
- Sledovať farbu moču – **tmavá farba** je znakom nedostatočnej hydratácie;
- Vhodne sa obliekať – **ľahké, priedušné a svetlé oblečenie**.

NA PRACOVISKU

- **Zabezpečenie prístupu k pitnej vode** na viacerých miestach;
- Pravidelné **pripomínanie pitného režimu**, napríklad cez nástenky, interné maily;
- V prípade práce vonku – **častejšie prestávky v tieni alebo klimatizovanom priestore**;
- Úprava pracovného času – **skoršie začiatky** alebo posuny prestávok počas najväčších horúčav;
- **Zamestnanecké osvieženie** – mierne chladené nápoje, ovocie (napr. melón, uhorka).