

Tři nejčastější mýty o perlivé vodě. Co říkají fakta?

23.7.2026 - | Phoenix Communication

Perlivá voda je běžnou součástí pitného režimu milionů lidí. Přesto kolem ní stále koluje řada nepřesných informací - od tvrzení, že hydratuje méně, přes obavy z přibírání až po mýty o negativním vlivu na kosti. Jaká je skutečnost a co na ni říkají odborníci?

Mýtus 1: Perlivá voda hydratuje méně

Jedním z nejčastějších omylů je přesvědčení, že sycená voda nedokáže organismus dostatečně hydratovat. Ve skutečnosti jde o běžnou vodu obohacenou o oxid uhličitý (CO₂), který nijak neovlivňuje její vstřebávání. „Perlivá voda hydratuje organismus stejně dobře jako voda nesycená. Rozhodující není, zda voda obsahuje bublinky, ale jestli jí během dne vypijeme dostatek,“ říká **fitness trenér Petr Sedláček**, který perlivou vodu pije i v průběhu tréninku, často v kombinaci s elektrolyty a energetickými příchutěmi Sodastream.

Tip: Dospělý člověk by měl vypít alespoň aspoň 3 dcl vody na každých 10 kg své hmotnosti. Dodržování pitného režimu usnadní, když budete mít vodu neustále po ruce. Praktickým řešením mohou být termolahve, které udrží teplotu nápoje během letních dní i v zimě.

Mýtus 2: Po perlivé vodě se tloustne

Dalším rozšířeným mýtem je, že sycená voda způsobuje přibírání. Samotná perlivá voda ale neobsahuje žádné kalorie, a nemůže proto vést k nárůstu tělesné hmotnosti. Bublinky mohou u některých lidí vyvolat krátkodobý pocit plnosti nebo nafouknutí, ten je však pouze dočasný a nijak nesouvisí s ukládáním tuku. Kalorie se skrývají především v ochucených limonádách. Pokud vám ale čistá voda nechutná, dá se jim také vyhnout. „Lidé dnes stále častěji hledají alternativy ke slazeným nápojům. Chuťově plnohodnotnou alternativu, nejen pro milovníky bublinek, tak nabízejí příchutě bez cukru, jejichž oblíbenost rok od roku roste,“ říká **Martin Michelík, marketingový manažer Sodastream pro ČR, SR a Maďarsko**.

Tip: Domácí příprava perlivé vody umožňuje nápoj dochutit podle vlastní chuti. Pokud si hlídáte kalorie, zvolte ZERO příchutě bez cukru, které nabídnou plnou chuť, ale nezvyšují energetický příjem.

Mýtus 3: Perlivá voda odvápnuje kosti

Internetem dlouho kolují i tvrzení, že perlivá voda negativně ovlivňuje zdraví kostí. Současné vědecké poznatky ale nic takového nepotvrzují. Mýtus o demineralizaci kostí vznikl nesprávným zevšeobecněním výsledků studií, které zkoumali kolové nápoje s obsahem kyseliny fosforečné. Tyto závěry však nelze vztahovat na čistou perlivou vodu sycenou potravinářským oxidem uhličitým. „Navíc, výhodou domácí přípravy perlivé vody je možnost přizpůsobit si intenzitu sycení podle vlastních preferencí. Každý si tak může připravit nápoj přesně podle své chuti,“ doplňuje **Martin Michelík**.

Tip: Čistá voda sycená potravinářským CO₂ je bezpečná i pro zubní sklovinu. Navíc, domácí výrobky perlivé vody umožňují upravit intenzitu jejího nasycení, takže pokud máte rádi méně bublinek, můžete si připravit jemně perlivou vodu.

<https://www.phoenixcom.cz/press/tri-nejcastejsi-myty-o-perlive-vode-co-rikaji-fakta>