

Dbejte na pitný režim, nečekejte na pocit žízně

25.6.2026 - | Krajská nemocnice T. Bati

Horké dny mohou znamenat pro řadu lidí zdravotní problémy v případě, že se vystaví naplno slunci, budou sportovat nebo nedodrží pitný režim. „Nepijte však větší množství tekutiny najednou, organismus není schopen tekutiny tak rychle využít a voda proto odchází z těla ven,“ říká MUDr. Martin Kučera, primář Urologického oddělení Krajské nemocnice Tomáše Bati.

Lékaři obecně doporučují vyhnout se ve velkém horku alkoholickým nápojům, ale i sladkým limonádám, které by podle nich měly sloužit spíše jako občasný pamlsek než každodenní nápoj.

„Kromě vody je vhodnou tekutinou k zahnání žízně a doplnění tekutin čaj. Není vhodný silný černý čaj, ten se stejně jako káva nepočítá do příjmu tekutin pro svůj silný dehydratační účinek. Stejně tak alkohol, který navíc obsahuje cukr a žízeň určitě nezažene. Pivo může být v malém množství vhodným nápojem (zejména po těžším jídle), obsahuje mimo jiné stopové prvky jako jsou selen, fluorid, jód... Avšak jeho maximální příjem by měl být tak půllitr denně! Iontové nápoje jsou dobré jen po fyzické zátěži nebo během ní, energetické nápoje nejsou vhodné pro doplnění tekutin, obsahují velké množství stimulantů (kofein) a mají odvodňovací účinky,“ připomíná primář Martin Kučera a dodává: Pozor také na jídlo, omezte příliš slané a sladké potraviny. Každý gram soli nebo cukru navíc zadržuje vodu v těle.“

Horké počasí může způsobit zdravotní potíže komukoliv, nejvíce jsou ohroženy malé děti, senioři a lidé dlouhodobě nemocní. „Na urgentu každoročně řešíme kolapsy z horka – vyčerpání, dehydrataci, přehřátí organismu, úpaly, úžehy, ale také například zhoršení zdravotního stavu u chronicky nemocných. Prevencí je kromě dostatečného pití tekutin, zejména při fyzické námaze, také lehké a vzdušné oblečení a omezení pohybu na slunci mezi 11. a 15. hodinou. Omezte rovněž fyzickou námahu a sportovní aktivity na přímém slunci, buďte více ve stínu a odpočívejte,“ doporučuje MUDr. Michal Pisár, primář Urgentního příjmu Krajské nemocnice T. Bati.

A jak je to s tolik diskutovaným pitným režimem? „Existuje jednoduchý vzorek k určení množství tekutin. Váha člověk se násobí 0,03 a vyjde mu množství vhodných tekutin v litrech na 24 hodin. V létě, obzvláště v horkých dnech, bychom měli raději násobit 0,04. Příjem vody v potravě je zanedbatelný, tímto způsobem získáme jen asi jeden mililitr denně – i když samozřejmě záleží i na složení potravin, například v zelenině je vody více. Voda vzniká také v samotném těle při oxidačních pochodech. Tím získáme zhruba 300 mililitrů denně,“ uvádí primář urologie KNTB Martin Kučera a doplňuje: „Zvykněte si začínat den sklenkou pramenité vody – zhruba tři deci. V průběhu dne doplňujte tekutiny průběžně a nečekejte až na pocit žízně. Žízeň je pro organismus určitá forma ochranného mechanismu (stresové reakce) a je počátečním znakem dehydratace. Nedostatek vody se může ohlásit suchem v ústech, tmavou močí, pocitem neklidu, zhoršeným soustředěním, nervozitou. Pít je tedy třeba pravidelně, nejlépe po menších porcích, jednu až dvě deci, maximálně v půlhodinových intervalech. Nepijte rovnou z velké 1,5 l lahve, tím „obejdete“ pocit nechutenství k množství vody, které byste měli vypít. Mějte vždy například na pracovním či jiném stole sklenici vody.“

<https://www.kntb.cz/dbejte-na-pitny-rezim-necekejte-na-pocit-zizne>