Dve tretiny nášho tela tvorí voda. Telo musí prijímať pitím približne 1,5 až 2,5 litra vody za deň. Okrem toho si vodu vyrába organizmus sám pri spaľovaní živín – metabolickými cestami. Nespotrebovaná, zužitkovaná voda sa z tela vylučuje najmä močením, únikom vodnej pary pri dýchaní a samozrejme potením.

**Pitný režim** je systém doplňovania tekutín stratených z ľudského organizmu pri bežných ale najmä náročnejších činnostiach. Je neoddeliteľnou súčasťou výživy vrátane regenerácie organizmu.

### Pre správne dodržiavanie pitného režimu platia 3 základné princípy:

**Princíp správneho nápoja** – Hlavnou látkou pre život ľudského organizmu je voda. Ostatné nápoje sa od čistej vody odlišujú svojim obsahom cukru, dochucovadiel a konzervačných látok. Každá z týchto ingredencií má svoje špecifiká, ktoré ju vylučujú z vhodnosti pre pitný režim, pretože zvyšujú spotrebu vody v biochemických procesoch. Preto ich konzumácii by sme mali úmerne prispôsobiť aj konzumáciu vody v pitnom režime. Najvhodnejším typom vôd sú prírodné stolové vody, ľahké minerálne vody z vyrovnaným obsahom minerálnych látok do 500 mg/l.

**Princíp správneho času –** Pocit smädu je prvým signálom nedostatku vody. Pri správnom dodržaní pitného režimu by sme nemali pocítiť smäd. V priereze dňa je dôležité dodržiavať najmä pravidelnosť a priebežné pitie. Nevhodným návykom je pitie väčšieho množstva tekutín počas jedla. Sťažuje to tráviace procesy a znižuje efektívnosť využitia energie z prijatej stravy. Správne je napiť sa prvýkrát ráno po prebudení a ďalej piť medzi hlavnými dennými jedlami. Najlepšie v intervale zhruba pol hodiny po jedle a najneskôr pol hodiny pred jedlom.

**Princíp správnych dávok –** Aby bol organizmus hydratovaný efektívne je správne prijímať menšie objemy vody v častejších intervaloch. Nesprávne je jednorazové pitie väčšieho množstva, ktoré zdanlivo odstráni pocit smädu, ale neprimeraný objem nie je v súlade s aktuálnymi potrebami organizmu. Telo si nedokáže „vyrobiť“ zásoby a voda iba „pretečie“ organizmom. Preto ho zásobujme vodou plynulo.

Pitný režim je jedným z najdôležitejších opatrení pri úprave spôsobu života. Je dôležité prijímať dostatok **vody** (nie nealkoholických nápojov), aby obličky mali možnosť uvoľnené toxické látky vylučovať bez rizika poškodenia. Polievky, mlieko, káva, [zeleninové a ovocné šťavy](http://www.akv.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=309&Itemid=46) sa nepočítajú do množstva prijatých tekutín.

 **Čo piť?**

* dojčenskú alebo filtrovanú vodu
* stolové a pramenité vody
* bylinkové čaje a zelený čaj (pripravené z filtrovanej alebo dojčeneckej vody)
* [minerálne vody](http://www.akv.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=308&Itemid=46) s nízkou mineralizáciou

**Koľko piť?**

* 0,5 litra na každých (aj začatých) 15 kg hmotnosti
	+ o  70 kg človek: 70 :15 = 4,7 x 0,5 = 2,3 litra
	+ zjednodušene: 70 : 30 = 2,3 litra
* v prípade väčších strát vody potením, na každý 1 kg úbytku telesnej hmotnosti pri fyzickej aktivite, doplniť tekutiny v objeme 4 šálok (spolu 1 liter)
	+ sledujte si farbu moču - čím tmavší, tým horšie (ste dehydratovaní – zvýšte príjem tekutín!)

**Kedy piť?**

* ráno nalačno 0,5-1 liter (podľa hmotnosti)
* pomedzi jedlá
* najmenej počas jedla
	+ odvyknite si zapíjať jedlo tekutinou 
	+ každé sústo dobre požujte
	+ ak ste po jedle smädní, vypite max. 2 dcl vody a nabudúce sa napite pred jedením 
* pred spaním (nie veľa – aby ste zbytočne nerušili spánok budením sa na toaletu, ale nechoďte spať smädní – v noci veľa vody vypotíte a vydýchate)

**Na zdravie!**

To, koľko tekutín by sme mali za deň prijať, je veľmi individuálne. P**itný režim ovplyvňuje množstvo vedľajších faktorov**. Medzi nimi ide o váhu, vek, zdravotný stav človeka, fyzická aktivita, ktorú počas dňa vynaložíme a dokonca aj prostredie, v ktorom sa pohybujeme, jeho teplota, vlhkosť vzduchu... Určitú časť denného príjmu tekutín nám poskytuje aj strava (pokiaľ ide o potraviny obsahujúce vodu, ovocie a zeleninu), ale Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) uvádza, že dôležitý je príjem vody prostredníctvom nápojov (80%) a vodou obsiahnutou v potravinách zvyčajne nedosiahneme viac ako 20% denného príjmu tekutín.

**Základom je čistá voda**

**Hlavnú zložku pitného režimu by mala tvoriť kvalitná čistá voda.** Náš organizmus je totiž tvorený z vyše 70% práve vodou, ktorá sa podieľa na všetkých [dôležitých procesoch v tele](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4207053/). Voda pôsobí ako prepravca živín, "mazivo" pre kĺby a vnútorné orgány, reguluje telesnú teplotu, poskytuje štruktúru bunkám, tkanivám a prispieva k správnemu priebehu chemických a metabolických reakcií. Nedostatok vody tak môže ovplyvniť fyzickú výkonnosť, no výskumy dokazujú, že negatívne vplýva aj na kognitívne funkcie. Aké sú [príznaky dehydratácie](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/dxc-20261072) a čo môže spôsobiť?

**Prejavy dehydratácie:**

* sucho v ústach, suchá pokožka,
* tmavo sfarbený moč,
* podráždenosť,
* únava, neschopnosť sústrediť sa,
* pokles fyzickej a duševnej výkonnosti,
* závraty a mdloby,
* bolesť hlavy,
* búšenie srdca, výkyvy krvného tlaku.

Dehydratácia je pre náš organizmus nebezpečná a pritom je často len dôsledkom toho, že zabúdame piť vodu, sme príliš zaneprázdnení prácou a inými povinnosťami ...Všetky tieto príčiny sa dajú jednoducho riešiť - pre zábudlivcov sú tu rôzne aplikácie, ktoré si nainštalujete do svojho mobilného telefónu a automaticky vás počas dňa budú upozorňovať, aby ste si dopriali pohár vody. Na svete pribúda ľudí, ktorí sa snažia piť čo najviac, sú na tom závislí - tzv.**aquaholici.**. Pitná mánia je na vzostupe!Že ide o vážny zdravotný stav svedčí niekoľko prípadov, kedy nadmerné množstvo vody spôsobilo takmer ľudskú smrť. **Táto závislosť je rovnako silná, ako keby niekto podľahol drogám či alkoholu.**

**Pitnej mánii prepadla bežkyňa Kate Moriová, ktorá je živým dôkazom toho, ako môže táto tekutina zničiť ľudský organizmus.** Vypila toľko vody, až to jej organizmus nezvládol a skolaboval. Čo je na tom najhoršie, lekári jej paradoxne ako prvú pomoc dali pohár vody. To však netušili, koľko litrov už mala v sebe. Zistili to až v nemocnici, kde jej diagnostikovali opuch mozgu. Športovkyňa sa po tejto nepríjemnej skúsenosti rozhodla šíriť osvetu o pití vody, ktoré má svoje obmedzenia. **Podobný prípad sa stal aj britskému hercovi Anthony Andrewsovi.** Každý deň vypil 5 litrov vody. Bol si totiž istý, že mu to robí dobre na hlasivky. Počas divadelného predstavenia ho však našli hereckí kolegovia v zákulisí v bezvedomí .

Výživový poradca Ing. Libor Javro súhlasí, že voda môže ohroziť naše zdravie. Avšak, to by jej človek musel vypiť extrémne veľké množstvo.

*„Príliš nadmerné pite vody môže v ľudskom organizme spôsobiť najmä zvýšené riedenie biologicky aktívnych látok, a tým znižovať ich funkciu.****Pri extrémnom pití vody môže človek dokonca zomrieť****, najmä v dôsledku extrémne vysokom obsahom vody v krvi, avšak takýto príjem je len hypoteticky. Také množstvo vody, ktoré by musel človek vypiť, aby mu zlyhala srdcová činnosť, je bez extrémizmu a podpory suplementov nemožná,“ povedal Ing. Libor Javro.*

Servítku pred ústa si rozhodne nedávajú profesori Stanley Goldfarb a Dan Negoian z Univerzity of Pennsylvania vo Filadelfii. Podľa nich **nie je žiadny vedou podložený dôvod, aby musel zdravý človek vypiť v miernom klimatickom pásme denne dva a viac litrov tekutiny.**

Podľa Libora Javra žije každý človek v inom klimatickom prostredí a má inú váhu. Preto je veľmi individuálne, koľko vody by mal každý vypiť. Podľa neho by však mal byť pitný režim okolo 2 litrov vody denne. **V každom prípade sa držte vody i naďalej, no určite do seba nelejte 5 litrov denne**. Jedine, že by ste sa nachádzali v  tropickom klimatickom pásme...

https://primar.sme.sk/c/8194765/viete-si-spravne-nastavit-pitny-rezim.html

https://www.chudnutie-ako.sk/cisla/pitny-rezim

## Ortorexia – posadnutosť kontrolou stravy

Ak sa kontrola vašej stravy stane jediným zmyslom vášho života, je na čase vyhľadať odbornú pomoc. Možno trpíte ortorexiou.

**Čoraz častejšie sa v súvislosti s poruchami príjmu potravy stretávame s termínom ortorexia. O čo vlastne ide?**

Ortorexia je relatívne nový pojem, ktorý sa začal používať na označenie správania sa ľudí, ktorí až chorobne kontrolujú zloženie svojej stravy. Ortorexia sa javí ako porucha príjmu potravy, ktorá núti človeka postupne vylučovať rôzne potraviny z jedálneho lístka – najprv tie skutočne nezdravé, neskôr aj zdravé a ktorá môže prejsť napríklad až do klasickej anorexie. Človek postihnutý ortorexiou si jedálny lístok zužuje ako dôsledok svojho strachu a neurózy. Poznám ľudí, ktorých strava už pozostáva doslova iba z niekoľkých druhov potravín – všetko ostatné v nich vyvoláva strach, ale sami si s tým nedokážu poradiť.

**Mnoho ľudí má snahu stravovať sa zdravo. Aké sú prvé signály, že niečo nie je v poriadku?**

Starajte sa o svoje zdravie! Kontrolujte svoju hmotnosť! Stravujte sa zdravo! Zaujímajte sa o to, ktoré potraviny sú dobré a ktoré zlé. Vyberajte si tie dobré a vyhýbajte sa tým zlým. Mali by sme zdravo jesť, aby sme zdravo žili. Ak však budete žiť preto, aby ste jedli, bude z toho ortorexia, anorexia alebo obezita a všetky ich dôsledky.

**TEST:**

Ak na aspoň 4 z nasledujúcich otázok odpoviete áno, je čas vyhľadať odborbnú pomoc (našu ambulanciu alebo dobrého psychoterapeuta, ktorý sa zaoberá poruchami príjmu potravy)

* Trávite denne premýšľaním o zdravom jedle viac ako 3 hodiny?
* Plánujete svoje denné menu viac ako 24 hodín vopred?
* Spôsobuje vám väčšiu radosť predstava, že konzumujete zdravé jedlo ako jeho samotná chuť?
* Máte pocit, že kvalita vášho života je priamo úmerná len kvalite vášho jedla?
* Ste na seba stále viac prísny a sebakritckejší v súvislosti s jedlom?
* Cítite sa previnilo, keď konzumujete nezdravé jedlo?
* Je vaša sebaúcta závislá na konzumácii zdravého jedla?
* Máte nad svojim správaním väčšiu kontrolu, keď jete zdravo a správne?
* Ak sa máte stretnúť s priateľmi pri nezdravom jedle, radšej sa stretnutiu vyhnete?

Každý z nás pozná aspoň jedného človeka, ktorý podlieha **módnym trendom v stravovaní**, vyhýba sa všetkému, čo je priemyselne spracované, prípadne zavrhuje všetky „obyčajné“ potraviny. Známy (či dokonca člen rodiny) nakupuje prevažne **bio**, **eko**, **raw**, **gluten-free produkty**, ktoré sme pred pár rokmi nepoznali, alebo sme ich zohnali len za vysokú cenu (mimochodom, aj dnes sú tieto produkty väčšinou predražené). Príklon k zdravému stravovaniu sa objavil len nedávno. Magazíny, fitness blogy a známi ľudia nás dennodenne presviedčajú, že **zelené smoothie**, **raw tyčinky**a **dezerty bez cukru** sú tá najlepšia voľba na raňajky. Iní výživoví experti zase radia, aby sme sa vyhýbali [**lepku**](https://www.slovenskypacient.sk/lepok-v-liekoch-vyzivovych-doplnkoch/), hoci intolerancia na lepok bola lekársky potvrdená len u veľmi malého percenta populácie.

Pozor! Ide o veľmi tenký ľad medzi snahou o zdravé stravovanie a rozvojom **psychiatrického ochorenia**! Áno, začína sa to tými najlepšími úmyslami. Obmedzíme napr. určité skupiny potravín, čo nemusí byť zlé, ak o „veci“ niečo vieme. Neskôr však obdivujeme**vegetariánstvo**, **vegánstvo**, očarí nás **surová strava**, a skončí sa to tým, že začneme žiť zo vzduchu, pretože uveríme, že jesť vôbec nepotrebujeme.

Osoba, u ktorej sa rozvinula ortorexia, je doslova posadnutá zdravou výživou. Fixuje sa na potraviny, o ktorých si myslí, že sú **čisté** a **zdravé**. Znamená to, že vylučuje:

* pridaný tuk, [**cukor**](https://www.slovenskypacient.sk/hnedy-cukor-biely-cukor-ktory-je-zdravsi/) alebo soľ,
* konzervanty, sladidlá, farbivá a ďalšie prídavné látky,
* živočíšne a mliečne produkty,
* potraviny, v ktorých môžu byť peticídy.