

Pitný režim – několik poznámek.

V posledních letech velmi módní – dodržovat pitný režim. Stalo se to až osudové, každý dnes nosí litry vody, kterou přes den do sebe vlije. Doporučeno je „vědecky“, nejméně 2 litry denně, někdy i více. Stalo se pro někoho až tak důležité, že nepít kvanta je málem život ohrožující.

Jak je to však opravdu?

Podle prof. Valtina z Dartmouth Medical School, fyziologa a nefrologa (specialisty na ledvinové funkce a nemoci a vodní rovnováhu), je univerzální doporučení „chlemtání“ vody spíše národní zábava a **mýtus než lékařské dogma, postrádající vědecké ověření**. Prof. Valtin se pokusil najít alespoň nějaké zmínky v odborné literatuře, která by podpořila vědecky potřebu pít takové množství vody denně. **Zvláště, když mnoho specialistů na výživu, zdravotních publicistů a dokonce lékařů toto doporučují. Kromě dalšího, je těžké hned zpočátku uvěřit, že evoluce tak významně chybovala, když nás zanechala v chronickém vodním deficitu (že tento deficit nebyl významný ještě před několika lety!), který musíme kompenzovat násilným zvýšeným příjmem tekutin.**

Jak tedy k této obsesi došlo?

Je vůbec nějaký vědecký důkaz, který by podporoval taková doporučení? Jak vlastně zvýšený příjem tekutin zdraví prospívá, jestli vůbec? A navíc, nemůže být takový nadměrný přísun tekutin škodlivý?

Podle Valtina, pravděpodobně celá historie začla po publikování Vědecké Národní Rady pro Potraviny a Výživu (Food and Nutrition Board of the National Research Council), který doporučil přibližně „**1 mililitr vody na každou kalorií potravy**“, což zhruba odpovídá **2 – 2,5 l denně**. Avšak v další větě Rada konstatuje, že **většina tohoto množství je přijímána v připravované a konzumované stravě**. Tato věta pravděpodobně „vypadla“, a tak mohlo dojít k mylné interpretaci o množství vody, které by se mělo denně konzumovat. Valtin nenalezl **žádné studie týkající se přívodu tekutin u zdravých dospělých osob obojího pohlaví, které by opravňovalo k tvrzení o nutnosti přívodu tekutin v takovém objemu. Naopak, takové množství není nutné**. Toto tvrzení je podporováno mnoha studiemi, které se zabývají testováním schopností organismu udržet správnou vodní rovnováhu (rovnováhu příjmu a eliminace). Je třeba podotknout, že normální množství (viz doporučení Rady a dále) je limitováno pro normální dospělou populaci s převážně sedavým zaměstnáním. Samozřejmě, zvýšený přívod tekutin v množství 2 l i více, je potřebný krátkodobě u některých onemocnění (a jejich prevenci), jako jsou ledvinové kameny (tam i dlouhodobě pod lékařským dohledem), nebo za zvláštních podmínek, jako jsou např. vyčerpávající fyzická námaha, pobyt v horkém podnebí, dlouhé lety apod. Jestliže pomineme tyto vyjimečné situace, můžeme konstatovat, že pijeme dost, a možná víc než dost.

Faktem je, že dokonce ohrožení leží přímo ve vodě. I malé zvýšení přísunu vody může končit tzv. **vodní intoxikací, např. jestli jedna ledvina není funkčně schopná vyloučit tento zvýšený přísun**. Tyto případy nejsou ojedinělé, jen nejsou publikovány a medializovány – vedou potom k **poruchám vědomí a dokonce úmrtím atletů, u teenagerů po užití drogy „Extáze“ i u „běžných“ pacientů**.

Valtin také shrnuje **nevýhody** pití nadměrného množství vody:

- možné zvýšení expozice nečistotami, zvláště při nepřetržitém zvýšeném přísunu po mnoho let
- časté močení, které je rušivé a trapné
- zvýšené finanční náklady při pití lahvových vod
- pocity viny při nedodržení tohoto „pitného“ režimu

Další mýty, postrádající vědeckou průkaznost:

- **žízeň přichází příliš pozdě.** Zde zcela nevědecky se prohlašuje, že jestliže má člověk žízeň, je to již známka dehydratace. Je to ale jinak: **žízeň začíná být pocíťována**, když koncentrace krve (což je zcela přesný údaj o stavu hydratace-zavodnění) vzroste o **méně než 2%**. **Stav dehydratace** je ale definován jako počáteční, vzroste-li koncentrace **nejméně o 5%**.
- **tmavá moč znamená dehydraci.** Při normálních objemech moči je barva určována mnoha faktory, ale v žádném případě neznamena stav dehydrace (odvodnění). Navíc, u zdravých osob, je vodní rovnováha velmi dobře zabezpečena funkcí tzv. osmolárně-regulačního systému za pomoci pocitu žízně a antidiuretického hormonu (spolu s dalšími systémy, jako je vegetativní nervový systém apod.). Neexistuje žádná vědecká studie, která by podporovala zvýšený příjem vody v množstvích kolem 2 l denně. Je tedy těžké pochopit, že jsou i odborníci, kteří doporučují taková množství bez citace alespoň nějaké vědecké práce, podporující jejich tvrzení.

Konečně je také nutno do příjmu počítat i ostatní tekutiny, jako je polévka, čaj, káva, pivo a další nealkoholické nápoje.

Neexistuje žádný vědecký podklad pro to, že absolutně každý musí pít nejméně 2 l vody denně. Samozřejmě existují stavy a onemocnění, kdy je zvýšený příjem tekutin nutný. Ale toto by mělo být v rukou odborníka, aby rozhodl o vhodnosti a pozitivních účincích zvýšeného příjmu tekutin.