



PITNÝ REŽIM

PREČO JE DÔLEŽITÉ HO DODRŽIAVAŤ?

Aby vaše telo zvládlo zotavovanie sa po operácii, potrebuje byť na ňu dobre pripravené. Dostatočné množstvo tekutín a minerálnych látok pomôže zásobiť každú vašu bunku, tkanivo alebo orgán.

PREČO JE DÔLEŽITÉ DODRŽIAVAŤ PITNÝ REŽIM?

Voda tvorí až **70 %** vášho tela a preto je jej dopĺňanie nevyhnutné. Správny pitný režim zaisťuje rovnováhu medzi príjmom a výdajom tekutín.



PREČO TREBA PIŤ DOSTATOK VODY?

Voda je dôležitá, lebo sa podieľa na správnom fungovaní tela:



udržiavanie
stálej telesnej
teploty tela



metabolizmus
a presun živín
v tele



vylučovanie
odpadových
a škodlivých látok



stav pokožky,
kvalita vlasov
a nechtov



ochrana
citlivých
tkanív



hydratácia
kĺbov

VYPOČÍTajte SI KOľKO VODY TREBA DENNE PIŤ

BEŽNÉ PODMIENKY
vaša váha (kilogram) x 0,03
= tekutiny v litroch,
(ktoré treba denne vypiť)

HORÚCE LETO
vaša váha (kilogram) x 0,04
= tekutiny v litroch,
(ktoré treba denne vypiť)

PRÍKLAD VÝPOČTU
Vážite 70 kg, krát 0,03
je **2,1 litra** vody denne.
(70 x 0,03 = 2,1)



AKO DOPŔIŇAŤ TEKUTINY POČAS DŇA?

Najdôležitejšie je **piť ráno**. Po prebudení sa je vhodné vypiť **300 – 500 ml vody**. Počas dňa je lepšie piť málo, ale častejšie, napr. 8 pohárov po 200 ml vody za deň.

Každé telo je **jedinečné**.
Množstvo tekutín upravte
podľa potreby.

NEODPORÚČA SA



Vypiť väčšie množstvo tekutín naraz.
Vaše telo ich nie je schopné využiť a voda odchádza z tela von.



Dopĺňať tekutiny neskoro večer, pred spaním a v noci.
Môže vám to spôsobiť opakované návštevy toalety a narušenie spánku.



Piť pred hlavnými jedlami.
Najmä u seniorov môže znížiť množstvo prijatého jedla, keďže sa žalúdok naplní tekutinou.

NEDOSTATOK TEKUTÍN SPÔSOBUJE



bolesti hlavy, únava,
zhoršené sústredenie



zlé trávenie, žalúdočné
a črevné problémy – zápcha



predčasné starnutie
tkanív, problémy s kĺbmi



nadmerná záťaž obličiek,
komplikácie s močením

VHODNÉ NÁPOJE PRE PITNÝ REŽIM



čistá vlažná voda
je základom
pitného režimu



stolové a minerálne vody
s nízkym obsahom minerál-
nych látok do 500 mg/l



slabé bylenné,
ovocné čaje alebo
slabý čierny čaj



nesladené riedené
zeleninové
a ovocné šťavy

SÚČASŤOU PITNÉHO REŽIMU NIE SÚ



alkoholické nápoje
– pivo, víno
a destiláty



mlieko a mliečne nápoje
– ako potraviny sa
nezapočítavajú



káva
a kofeínové
nápoje



nápoje s obsahom cukru
a chinínu – odvodňujú
organizmus

AKO MÔŽETE ZLEPŠIŤ SVOJ PITNÝ REŽIM?



Začnite deň pohárom vody
a počas dňa si noste fľašu
vody – majte ju v kabelke
alebo v športovej taške.



Ak nemáte radi čistú vodu
ochuťte si ju citrónom,
lístkom mäty, alebo
bobuľovým ovocím.



Na pracovnom stole majte
vždy položenú fľašu
s vodou a priebežne
z nej popíjajte.



Bez pocitu smädu. Ak cítite pocit smädu, vaše
telo je už vysmädnuté. Tekutiny preto dopĺňajte
priebežne, po menších pohároch celý deň.



Farba moču vám môže ukázať či pijete
dostatok tekutín. Čím je moč tmavší,
tým väčší je ich nedostatok.