

Smädné obličky neriskujte

Sú čističkou tela, no i tak im venujeme málo pozornosti. Čo piť, aby ste si ich udržali v dobrej kondícii? A platí, že vody nikdy nie je dosť?

TEXT Nina Haceková
FOTO Shutterstock

Leto pobláznilo hlavu mnohým. S túžbou zhodiť naraz viac kíľ, aby sa zmestili do minuloročných plaviek, siahajú radšej po tekutinách než po jedle. Voda je predsa zdravá, no len dovtedy, kým si v nej neupítate vlastný organizmus. Tak ako v prípade Laury, ktorá namiesto chudnutia naberala na váhe. „Žalúdok som si zaplňala vodou a keďže som bola stále hladná, bolo jej viac a viac. No výsledky nepričádzali, práve naopak. Opuchli mi ruky aj nohy a z prsta som si nedokázala zvliecť prsteň,“ hovorí 28-ročná učiteľka, že vtedy ešte netušila, ako si škodí. Vinou podvýživy trpí celé telo, no špeciálne obličky, ktoré nadmerný príjem tekutín zaťažuje.

Doprajete si dostatok tekutín? Voda je zdravá, no len dovtedy, kým si z tela neodplavíte potrebné živiny.

Naša odborníčka



► Ing. PETRA PAVUKOVÁ,
výživová expertka

Slané zahryznutie

Laura riešila hlad extrémnym nalieváním vodou, pričom do seba dokázala dostať päť aj viac litrov denne. Večer sa však už nedokázala držať na uzde a nervozitu zaháňala zobkáním. „Tyčinky, slané arašidy alebo chrumky, vždy bolo niečo poruke. Keď som však neskôr išla na diagnostiku tela, výsledky boli pre mňa sklamaním – pribrala som dve kilá. Nešlo však o skutočné priberanie, môj organizmus sa len jednoducho nevedel zbaviť vody,“ spomína Laura, ako jej odborníčka vysvetlila, že kombinácia soli a nadmerného pitia





Čistička krvi

Obličky sú našou čističkou zdravia. K ich zlyhávaniu dochádza vtedy, keď prestávajú filtrovať toxíny a iné metabolické látky z krvného obehu, ktoré telo nepotrebuje, napríklad močovinu. Denne tak prefiltrujú neuveriteľných 2 000 litrov krvi. Keďže v tele máme okolo 5-6 litrov krvi, znamená to, že obličky každý deň prečistia celý objem krvi viac ako 400-krát. Pretože obličky majú ďalšie funkcie, napríklad udržiavať rovnováhu soli a minerálov v tele, sú pre nás životne dôležité.

Zdravie

je veľmi nebezpečná.

„Výsledkom je edém, čiže opuch organizmu, ktorý sa zhoršuje s vyšším príjmom soli, konkrétne sodíka. Jeho konzumácia vedie k ešte väčšiemu zadržiavaniu tekutín, vinou čoho sa môže organizmus intoxikovať,“ upozorňuje nutričná expertka Petra Pavuková.

Odborníčka hovorí, že mnohí si neuvedomujú, že voda môže poškodiť obličky i mozog a že telo je vlastne podvyživené, pretože sa s vodou odplavujú živiny von z tela.

Veľa ani málo

Koľko tekutín je tak akurát? Na správnu funkciu obličky vodu nevyhnutne potrebujú, aby dokázali z tela vyplaviť odpadové látky a toxíny. Ak jej majú nedostatok, najmä ak k dehydratácii dochádza často, obličky trpia. Rovnako však škodí druhý extrém – nadmerné pitie. Podľa odborníčky je správne vypíť 0,4 litra vody na každých 10 kilogramov telesnej hmotnosti. Rátate? Existuje však jednoduchšie pravidlo na zapamätanie. „Pite vodu pravidelne, asi sedem až osem pohárov denne. Naraz by ste nemali vypíť veľké množstvo, napríklad pol litra, pretože to nie je dobre stráviteľné. Vyprázdnenie žalúdka sa zabrzdí a tekutina sa nedostane tam, kam by mala. Príjem tekutín si preto rozložte na celý deň,“ radí Pavuková, že ani časté uchliapkávanie z fľaše nemá zmysel. „Je lepšie vypíť naraz trojdecový pohár vody, ako byť otrokom nosenia fľaše,

Vodu nič nenahradí. Žiadne drinky, káva, čaje ani alkohol, dokonca ani ovocné šťavy. Čistá voda neobsahuje kalórie ani kofeín, alkohol, ani bublinky.

z ktorej si upijate po glgloch v priebehu hodiny,“ upozorňuje.

Pár pravidiel

Prvý pohár vody vypite hneď po prebudení, najlepšia je vlažná voda a posledný pohár si naplánujte jednu až dve hodiny pred spaním. Piť by ste mali pohár vody každé dve hodiny. „Počas doobedia by ste mali stihnúť tri-štyri poháre tekutín, z toho posledný pohár je približne 30 minút pred obedom a následne dva-tri poháre popoludní. Nemali by ste piť tekutiny počas jedla, najmä nie studené nápoje. Následkom zriedenia tráviacich štiav sa spomalí trávenie,“

vysvetľuje Pavuková. Dodáva, že pitný režim treba prispôbovať fyzickej aktivite a počasiu. Najmä počas horúcich letných dní je nutné zvýšiť príjem tekutín nad dva a pol až tri litre vody denne. „Je samozrejmé, že príjem tekutín u každého môže kolísať, pretože individuálnu potrebu ovplyvňuje vek, hmotnosť, pohlavie, fyzická záťaž aj zdravotný stav. Preto jedným môže stačiť menej ako osem pohárov tekutín, iní potrebujú viac,“ hovorí odborníčka. Veľmi dobrým znakom dostatku tekutín je farba moču – ak je tmavožltý až oranžový, treba pitný režim zvýšiť. V poriadku je svetložltá farba moču.

✦ Peloponéz • Chalkidiki 8 dní, hotel 4*, All Inclusive od 299 €	✦ SAE 8 dní, hotel 5*, All Inclusive od 499 €
✦ Korfu • Zakynthos 8 dní, hotel 3*, All light od 299 € 8 dní, hotel 4*, All Inclusive od 349 €	✦ Sicília • Sardínia 8 dní, hotel 4*, ultra AI od 399 €
✦ Rhodos • Kréta 8 dní, hotel 3*, All Inclusive od 279 €	✦ Kalábria 8 dní, hotel 4*, ultra AI od 349 €
✦ Cyprus 8 dní, hotel 5*, ultra AI od 399 € 11 dní, hotel 4*, All Inclusive od 599 €	✦ Španielsko • Malorka 8 dní, hotel 4*, All Inclusive od 389 €
✦ Turecko 8 dní, hotel 4*, All Inclusive od 279 € 12 dní, hotel 5*, ultra AI od 429 €	✦ Bulharsko 8 dní, hotel 3*, All Inclusive od 199 €
✦ Maroko 8 dní, hotel 4*, All Inclusive od 379 €	✦ Čierna Hora • Albánsko 8 dní, hotel 3*, All Inclusive od 329 €
✦ Tunisko • Egypt 8 dní, hotel 3*, ultra AI od 279 € 12 dní, hotel 4*, ultra AI od 389 €	✦ Chorvátsko 8 dní, pavilón 2*, polpenzia od 159 € 8 dní, hotel 3*, All Inclusive od 289 €
	✦ Taliansko - Jadran 8 dní, hotel 3*, All Inclusive od 239 €

tiptravel.sk
tatratur.sk
02/222 00 400

seneca.sk
02/52 49 49 46

koala.sk
02/52 96 52 27

hechter.sk
037/652 51 54



Nemali by sme piť tekutiny počas jedla, najmä nie studené nápoje. Následkom zriedenia tráviacich štiav sa spomalí trávenie.

Zaženie smäd

Nápoje, ktoré konzumujeme, by však mali mať určité vlastnosti. Najmä v lete nesmú byť príliš studené. Vlažné nápoje prechádzajú organizmom postupne a osviežia ho. Rovnako to platí o type tekutín, ktoré si doprajete. „Vodu nič nenahradí. Žiadne drinky, káva, čaje ani alkohol, dokonca ani ovocné šťavy alebo džúsy. Čistá voda neobsahuje kalórie ani kofeín, alkohol, ani bublinky. Presladené limonády príliš zatažujú žalúdok. Cukor spomaľuje vstrebávanie vody a berie telu tekutinu. Je v nich veľké množstvo cukru, ktoré nevedia spracovať ani obličky zdravého človeka,“ hovorí Pavuková. A dopĺňa, že hoci sa cukor vylúči močom, nasáva na seba vodu, ktorú by inak oblička zadržala, a straty sa zbytočne zvyšujú. Ani nápoje presýtené oxidom uhličitým nie sú vhodné, pretože dráždia

žalúdok a bublinky vyvolávajú tlak na bránicu. Naopak, pramenité minerálne vody môžu byť dobrým zdrojom minerálov, ktoré telo potrebuje.

Nie je nápoj

Pre obličky nie je vhodná ani častá konzumácia alkoholu. Napríklad pivo síce obsahuje vitamíny skupiny B a tiež látky, ktoré podporujú tvorbu žalúdočných štiav a uľahčujú trávenie, na každodenné dopĺňanie tekutín však nie je vhodné. Napriek pozitívam je to stále alkohol, pri ktorého pití sa množstvo vymočených tekutín zvyšuje. Alkohol, ale aj kofeín v káve i teín pôsobia močopudne, a tak sú pri ich pití straty tekutín zväčša vyššie ako ich príjem. Vedeli ste však, že napríklad mlieko nie je nápojom v pravom zmysle slova? Je to potravinu, ktorá si vyžaduje zložité trávenie. „Pri nedostatku tekutín sa obličky snažia udržať čo najviac vody v organizme, no tým zároveň zadržávajú toxické látky, ktoré by sa z tela inak vylúčili. Nedostatok vody tiež zhusťuje krv, čím sa zhoršuje

prekrvenie a okysličenie orgánov. Dodržiavať pitný režim však neznamená, že musíte denne vypiť viac ako tri litre vody, nebudaj päť litrov a viac,“ upozorňuje odborníčka.

Voda ako problém

Pitie veľkého množstva tekutín počas jedla prináša viacero problémov – riedi tráviace šťavy a enzýmy, potrava prechádza zo žalúdka do čreva skôr, než bola dostatočne natrávená, privádza do žalúdka vzduch, ktorý spôsobuje grganie. Toto všetko má za následok nielen poruchy trávenia, ale aj zhoršené využívanie energie. Ešte horšie je to pri extrémnom príjme tekutín, ktorý zataží obličky, ale aj bunky – najmä tie v mozgu. „Známy je príklad, keď britská bežkyňa Kate Moriová skolabovala po absolvovaní maratónu a dostala edém mozgu. Jej organizmus to nevydržal a skolaboval pre vysoký príjem vody,“ dodáva Pavuková, že všetko treba brať s mierou a platí to aj pri pitnom režime. Pretože ak človek prijme viac tekutín, ako je schopný vylúčiť, prebytočná voda sa môže hromadiť v pľúcach či brušnej dutine a spôsobiť dýchacie, tráviace a pohybové ťažkosti, vysoký krvný tlak či zlyhanie srdca.

Poškodiť obličky

Strážiť si odporúčané množstvo tekutín na deň by mali najmä tí, ktorí majú vysoký tlak a užívajú lieky na odvodnenie, takzvané diuretiká. Nahrádzanie stratených tekutín je pre nich životne dôležité. Naopak, vysoký príjem tekutín môže obličky zatažovať najmä v prípade, ak sú už poškodené a nedokážu správne fungovať. Nadmerné pitie je preto nebezpečné u cukrovkárov, ktorých obličky sú poškodené, alebo u ďalších ochorení. 2

AKVAHOLIZMUS

Vedeli ste, že závislí môžete byť aj od pitia vody? Veľké množstvo prijatých tekutín vám môže spôsobiť vážne zdravotné problémy, a preto sa tento zlozvyk považuje za chorobu. Akvaholizmus alebo závislosť od pitia vody vyzerá možno neškodne, ale môže sa skončiť až smrťou. Jej obeť sú schopné vypiť denne aj desať litrov tekutín. Organizmus si doslova utopia. Vyplaví sa im z tela životne dôležité látky a poruší sa tlak v bunkách.

Máte radi slané? Len pozor v kombinácii s nadmerným príjmom tekutín. Soľ môže spôsobiť vážne problémy.

