


# Doporučení ohledně množství k pití je zastaralé

 infokurýr.cz/n/2024/11/05/doporučení-ohledně-množství-k-pití-je-zastaralé

kurýr

5. listopadu 2024

## Historie na první pohled

- Dostatečná hydratace je nezbytná pro optimální zdraví, protože reguluje tělesné funkce a transportuje živiny. Běžná rada vypít osm sklenic vody denně je však nepřesná a zastaralá
- Jedna studie analyzovala dietní pokyny založené na potravinách (FBDG) z 93 zemí se zaměřením na ty, které zdaňují slazené nápoje a podporují spotřebu vody. Pouze 48 zemí mělo ambasády upřednostňující vodu před slazenými nápoji
- Nejkomplexnější politiky propagující spotřebu vody a vyhýbání se slazeným nápojům byly v Bolívii, Bruneji a Peru. Výzkumníci zdůrazňují potřebu specifických, kulturně přizpůsobených doporučení ohledně pití
- Mýtus o pití osmi sklenic vody denně sahá až k doporučení z roku 1945, které není vědecky podložené. Místo toho by měla jako vodítko pro příjem tekutin sloužit žízeň a barva moči
- K dobré hydrataci patří také udržování rovnováhy elektrolytů. Přílišné pití vody tuto homeostázu narušuje. Konzumace soli s vodou a přírodních možností, jako je minerální voda nebo kokosová voda, pomáhá udržovat hydrataci

Bez vody by život nebyl možný. Tvoří základ pro tekutiny v našem těle, jako jsou sliny a krev. Pomáhá také regulovat tělesnou teplotu pocením, které je nezbytné pro přežití. Podle Water Science School tělo transportuje vodu do celého těla tím, že rozkládá a transportuje základní živiny, minerály a další látky, které udržují tělo v chodu.

Nejviditelnějším způsobem, jak udržet své tělo hydratované, je pít vodu po celý den. Ale jak na to správně jít? Určitě jste už slyšeli rčení, že osm sklenic vody denně stačí k udržení hydratace těla. Jak se ukazuje, tato rada je chybná a je třeba ji aktualizovat.

## Je třeba aktualizovat zprávy o hydrataci

---

Ve studii publikované v Nutrients se výzkumníci pokusili vyhodnotit dietní pokyny na bázi potravin (FBDG) z různých zemí s konečným cílem podpořit spotřebu vody před slazenými nápoji. To ale není vše – zahrnovaly i země, které zavedly daň na slazené nápoje.

Výzkumníci dále vysvětlují:

*„Ačkoli bylo dosaženo významného pokroku v zavádění a zavádění daní na slazené nápoje na celém světě, politici musí přijmout doplňková opatření, aby zajistili přístup k bezplatné a bezpečné pitné vodě pro zdravou hydrataci.*

*Neexistuje žádná studie, která by dokumentovala doporučení zdravé hydratace pro země nebo jurisdikce, které přijaly národní nebo subnárodní zákony ke zdanění nebo uvalení poplatků na slazené nápoje, které jsou v souladu s jinými politikami.“*

Pro svou studii vybrali země, které patří do šesti oblastí světa identifikovaných Světovou zdravotnickou organizací – Afrika, Amerika, Evropa, východní Středomoří, jihovýchodní Asie a západní Pacifik. Dále zúžili seznam na země, které podporovaly zdanění slazených nápojů a zároveň podporovaly spotřebu vody od roku 2000 do roku 2023.

Pokud některá země zrušila daň na slazené nápoje nebo měla nespécifickou daň, která uplatňovala stejnou částku na vodu a sodu, byla ze studie vyloučena. Jakmile byl tento rámec vytvořen, výzkumníci použili následující otázky k vedení své analýzy:

1. Kolik a které země v šesti regionech WHO v letech 2000 až 2023 uzákonily a/nebo aktualizovaly své právní předpisy týkající se zdanění nebo uvalení daní na slazené nápoje?
2. Jaké jsou nejnovější zveřejněné verze národních technických a grafických dokumentů FBDG pro země s právními předpisy týkajícími se daní na slazené nápoje?

3. Které země vydaly doporučení pro zdravou hydrataci, aby podpořily spotřebu vody a snížily, nahradily nebo se vyhnuly konzumaci slazených nápojů, a jak se mohou textová a vizuální sdělení doporučení pro zdravé nápoje odrážet v národních směrnicích FBDG srovnávat a kontrastovat?
4. Jakou hodnotu má doporučení pro zdravou hydrataci (HHR) pro země s dokumenty FBDG a legislativou pro zdanění slazených nápojů a jak jsou hodnoty v porovnání v šesti regionech WHO?

Výzkumníci použili čtyři výzkumné otázky jako vodítko a k provedení analýzy použili různé analytické nástroje. Svá zjištění zúžili na 93 zemí, které zdaňovaly slazené nápoje, aby odradily lidi od jejich konzumace. Kontrolovali také ambasády jednotlivých zemí, protože jde o důležitou součást propagace pitné vody jako standardní hydratace.

### **Žebříček zemí s nejlepšími výživovými doporučeními**

---

Z 93 vybraných zemí jich 53 implementovalo FBDG. Po hlubší analýze vědci zjistili, že 48 zemí používá zprávy propagující pití vody a vyhýbání se slazeným nápojům. Podle systému hodnocení měly Bolívie, Brunej a Peru nejvyšší HHR mezi testovanou populací. Podle autorů studie:

*„Zatímco voda a/nebo slazené nápoje byly řešeny ve většině zkoumaných směrnic FBDG, pouze tři doporučení pro zdravé nápoje (tj. Bolívie, Brunej a Peru) zahrnovala komplexní pokyny, které holisticky zdůrazňují co, kde, proč, jak, množství/frekvenci a vizuální reprezentace k podpoře vody a vyhýbání se slazeným nápojům.*

*Tyto výsledky jsou v souladu se zjištěními, že FBDG potřebují poskytovat konkrétní informace (tj. co, kde, proč, jak, množství/frekvenci a vizuální reprezentaci), aby podpořily aspekty zdravé a udržitelné stravy, včetně propagace vody jako standardního zdravého nápoje. “*

Možná se ptáte, proč je důležité analyzovat zprávy od zdravotnických úřadů? Protože mají moc ovlivňovat veřejné zdraví v dobrém i ve zlém. Jak poznamenala studie z roku 2021, „spolupráce mezi zdravotními, sociálními službami a dalšími sektory je široce propagována jako způsob, jak zlepšit zdraví populace“.

V této souvislosti vědci ze studie Nutrients tvrdí, že aktualizace vládních politik za účelem dosažení konzistentnosti zlepší udržitelnost, potravinovou bezpečnost a zabezpečení vody. Bohužel pouze devět z 93 zkoumaných zemí má specifické zásady zdanění sladkých nápojů, které jdou přímo do programů veřejného zdraví. Nakonec povzbuzují ostatní země, aby udělaly totéž. Podle Vivicy Kark, jedné ze spoluautorek studie:

*„Jak vlády vyvíjejí politiku, měly by zajistit, aby národní dietní směrnice byly v souladu s národní daní na slazené nápoje a podporovaly ji.“*

*Naše studie má důležité důsledky pro agentury OSN, včetně Organizace pro výživu a zemědělství a Světové zdravotnické organizace, které podporují země při vývoji kulturně vhodných, na důkazech podložených dietních směrnic, které podporují zdravou hydrataci a normalizují čistou, bezpečnou a volnou vodu. nápoj dle výběru.“*

## **Pijete jen osm sklenic vody denně?**

---

Ve studii Nutrients získaly Spojené státy právě průměrné skóre, pokud jde o politiku hydratace, pokud jde o daně uvalené na slazené nápoje. Jedním z možných důvodů je dlouhodobé doporučení pít osm sklenic vody denně.

Tato zásada se často opakuje jako základ pro dobrou hydrataci, ale to opravdu není správný přístup. Každý člověk má jedinečné podmínky a vnucování plošného doporučení nikomu neprospívá. Ale odkud tento základ pochází?

Podle Dr. Christopher Labos z McGill University, lékařský mýtus o pití osmi sklenic denně pochází od amerického Úřadu pro výživu a výživu z roku 1945, který doporučuje 2,5 litru vody denně. Co činí toto doporučení pobuřujícím, je to, že nemá žádný vědecký základ.

Zatímco takzvaní odborníci na zdraví stále zastávají toto tvrzení, jsou jiní, kteří se proti němu brání. Již v roce 2015 pediatr Dr. Aaron E. Carroll napsal článek v New York Times s názvem „Ne, nemusíte vypít 8 sklenic vody denně“, aby tento mýtus vyvrátil.

Pokud nemusíte vypít osm sklenic vody denně, jak poznáte, že přijímáte dostatek tekutin? Odpověď zní: poslouchajte své tělo. Použijte svou žízeň jako vodítko k určení, kolik vody potřebujete vypít, abyste zůstali hydratovaní. Dalším tipem je zkontrolovat barvu moči – bledá sláma nebo světle žlutá barva značí dostatečnou hydrataci, zatímco tmavě žlutá nebo jantarová moč značí dehydrataci.

## **Hydratace je víc než jen pitná voda**

---

I když je dostatečná hydratace nezbytná pro optimální zdraví, není to jediný faktor, který hraje roli. Musíte také věnovat pozornost své elektrolytové rovnováze, abyste udrželi buňky hydratované. Jsou to minerály jako sodík, hořčík, draslík a vápník, které mají elektrický náboj a hrají roli v důležitých funkcích, jako je krevní tlak, eliminace buněčného odpadu a funkce svalů.

Když pijete vodu jako náhradu tekutin, existuje šance, že se elektrolytová rovnováha posune, což se stane, když pijete příliš mnoho vody. Registrovaná zdravotní sestra a nezávislý výzkumník Mike Fave v podcastu Jaye Feldmana vysvětluje, jak elektrolyty spolupracují s vodou, aby udržely buňky hydratované:

*„Interakce vody s elektrolyty a proteiny [v buněčné membráně] dává vodě strukturu a vytváří gelový stav [poznámka redakce: strukturovaná voda nebo EZ voda, která ukládá energii a posiluje mitochondrie2],“* vysvětluje Fave.

*„Takže... nepotřebujete jen vodu, ale také elektrolyty a bílkoviny.“ A pak... potřebujete energii k udržení správných koncentračních gradientů nebo poměru elektrolytů uvnitř a vně článku.*

*Podle teorie plazmatické membrány potřebujeme adekvátní množství ATP (adenosintrifosfát), produkovaného primárně oxidativní fosforylací, k provozu membránových pump, které řídí gradienty uvnitř i vně buňky.*

*Podle teorie stavu gelu nebo teorie gelové vody je zapotřebí adekvátní produkce energie buňkou k udržení určitého náboje na struktuře proteinu a vodě obecně, aby vhodně interagovaly a udržely si správný tvar.*

*V obou teoriích má narušení produkce energie za následek bobtnání buněk, a to proto, že článek nebyl schopen udržet správné gradienty mezi elektrolyty zevnitř ven, nebo v teorii stavu gelu, jednoduše správnou interakci elektrolytu s vodou. a strukturu.*

*Nyní tedy máme mnohem úplnější obrázek, že elektrolyty potřebujete k udržení správné hydratace tkání a buněk. V první řadě potřebujete vodu, ale také elektrolyty, správné bílkoviny a aminokyseliny a správný buněčný energetický metabolismus... Pouhé napumpování vody do systému, když jste dehydrovaní, problém neřeší.*

*Existuje celá řada dalších potřeb, a když začnete konzumovat nadměrné množství vody nad rámec toho, co vaše tělo skutečně potřebuje, proces vylučování této vody se pro některé z těchto dalších potřeb stane trochu nevhodným.“*

### **Příliš mnoho vody může narušit rovnováhu elektrolytů**

---

Existuje důvod, proč je důležité poslouchat svou žízeň nebo kontrolovat barvu moči a měřit hladinu tekutin – příliš mnoho vody ředí sůl v těle, což napodobuje nedostatek sodíku. Způsobuje

stejnou stresovou reakci, která vede ke ztrátě draslíku a hořčíku, stejnému otoku buněk, inhibici produkce buněčné energie a nakonec k dehydrataci.

To mě vede k dalšímu bodu – nenechte se chytit do pasti myšlenek, že vyšší příjem soli zvýší váš krevní tlak. Sůl jde vlastně ruku v ruce s hydratací. Pití vody s dostatkem soli pomáhá tělu udržovat dostatečný objem krve, což zase zlepšuje krevní oběh.

Když budete konzumovat méně soli než normálně, vaše tělo se tomuto stresu přizpůsobí tím, že zabrání ledvinám vylučování sodíku do moči. Zadržováním sodíku se zvyšuje objem vaší krve. Nevýhodou však je, že se vám stahují cévy, což zvyšuje krevní tlak.

## **Jak vyvážit příjem vody a soli**

---

Ve Feldmanově podcastu poukazuje na to, že zatímco konvenční doporučení říkají omezit příjem soli na 1 500 nebo 2 000 miligramů nebo méně, výzkum ukázal, že toto rozmezí je spojeno se zvýšeným rizikem ve srovnání s vyššími rozmezími 4 000 až 6 000 mg pro kardiovaskulární onemocnění a všechny- způsobit úmrtnost:

*„Jde o to, že bychom se cítili mnohem lépe, kdybychom jedli mnohem více soli, než je doporučeno,“* říká Feldman.

*„A pokud jde o žízeň, zde jsou nejlepší možnosti jídla a pití k vyrovnaní hladin tekutin. Nechceme pít jen obyčejnou vodu. Spousta dalších míst, kde bychom mohli získat tekutiny, má mnohem více věcí, které potřebujeme, abychom skutečně zůstali hydratovaní.“*

Jaké jsou tedy nejlepší možnosti, jak si udržet hydrataci a zároveň udržet rovnováhu elektrolytů? Fave nabízí několik přírodních možností, jako je minerální voda, čaj (sypané listy) se syrovým medem, čerstvě vymačkaná ovocná šťáva, kokosová voda, luční mléko, ovocné a zeleninové smoothies, vařená zelenina a zralé

ovoce. Pokud pijete pouze čistou vodu, ujistěte se, že je správně filtrována, abyste odstranili běžné nečistoty, jako je fluor, chlór a vedlejší produkty dezinfekce.

Pokud se silně potíte kvůli cvičení nebo jiným okolnostem, pamatujte, že při pití velkého množství vody musíte také doplňovat elektrolyty. Pokud s sebou nemáte žádný z výše uvedených nápojů, zvažte, zda si vzít malou špetku himalájské soli, která se rozpustí ve vodě.

Vhodné jsou i další možnosti, jako je středomořská mořská sůl a keltská mořská sůl. Vyhněte se silně zpracované kuchyňské soli, protože obsahuje protispěkové látky a nežádoucí kontaminanty, jako jsou mikroplasty. Pokud nemáte rádi chuť lehce osolené vody, přidejte pro zlepšení chuti malé množství citronové nebo limetkové šťávy.

*Analýza od Dr. Josef Mercola*

### **Zdroje:**

- <sup>1</sup> [MedlinePlus, „Voda ve stravě“](#)
- <sup>2</sup> [USGS, 22. května 2019](#)
- <sup>3</sup> [Živiny 2024, 16\(14\), 2264, Abstrakt](#)
- <sup>4</sup> [Živiny 2024, 16\(14\), 2264, Úvod](#)
- <sup>5</sup> [WHO, „regionální kanceláře WHO“](#)
- <sup>6</sup> [Živiny 2024, 16\(14\), 2264, Materiály a metody](#)
- <sup>7, 11</sup> [News-Medical, 30. srpna 2024](#)
- <sup>8</sup> [Nutrients 2024, 16\(14\), 2264, FBDGs na podporu zdravé hydratace a snížení zdravotních rizik spojených s konzumací sladkých nápojů](#)
- <sup>9</sup> [BMC Public Health svazek 21, číslo článku: 753 \(2021\), závěr](#)
- <sup>10</sup> [Živin 2024, 16\(14\), 2264, Soudržnost politik pro zdravou hydrataci ke snížení zdravotních rizik spojených s konzumací sladkých nápojů](#)
- <sup>12</sup> [Živiny 2024, 16\(14\), 2264, Tabulka 2](#)



- <sup>13</sup> McGill University, 31. května 2018
- <sup>14</sup> The New York Times, 24. srpna 2015
- <sup>15</sup> MedlinePlus, „Bilance tekutin a elektrolytů“
- <sup>16</sup> Jay Feldman Wellness, Episode 21 (14:55)
- <sup>17</sup> Jay Feldman Wellness, Episode 21 (40:56)