

Dobrý den, dnes se budeme zabývat Pitným režimem. Opište si následující zápis do sešitu.

### Pitný režim

**Pitný režim** – neboli doplňování tekutin do těla pitím, které by mělo pokrýt denní výdej tekutin, ale i ztráty v průběhu spánku

Denní příjem vody 2- 3 litry

**Dehydratace** – dochází k ní (i bez pocitu žízně) většinou v zimě (suchý vzduch) a v horkých letních dnech

#### **Příznaky:**

- Suchá pokožka
- Suché rty
- Nízký krevní tlak

Potřeba pít vodu závisí i na stravě (např. slaná). Bez vody jsme schopni přežít 2-4 dny. Máme proti nedostatku vody obranný systém, který hlásí zprávu do mozku, a my dostaneme žízeň. V dospělosti naše tělo obsahuje 70% vody.

Krátkodobý nedostatek tekutin způsobuje bolest hlavy, zhoršené soustředění a únavu.

Dlouhodobý deficit může za předčasné stárnutí tkání i potíže s klouby a páteří.