



ZDRAVÍ A KRÁSA 27. 06. 2025

## Hydratace v hlavní roli: Jak voda ovlivňuje tělo i mysl

**Téma hydratace je v letních měsících více než aktuální. Bez vody však naše tělo nefunguje optimálně v žádném ročním období. Voda je totiž základní stavební kámen života a ovlivňuje každý aspekt našeho zdraví - od mozku přes srdce až po kvalitu pokožky. Přesto mnoho lidí podceňuje, jak zásadní roli hraje dostatek tekutin v každodenním fungování těla i mysli. Zjistěte, proč je hydratace tak důležitá, jak poznat její nedostatek a jak na ni v praxi.**

*Věděli jste, že už ztráta pouhých 2 % tělesné vody může výrazně snížit fyzickou i mentální výkonnost, způsobit únavu a zhoršit náladu?*

# Co je to hydratace?

**Hydratace označuje stav, kdy má tělo dostatek vody pro optimální fungování všech buněk, tkání a orgánů.** Voda tvoří přibližně dvě třetiny lidského těla a je základní složkou všech tělesných tekutin, od krve přes sliny až po kloubní maz. Každý den ztrácíme vodu pocením, dýcháním, močením i stolicí, a proto je nutné ji pravidelně doplňovat nejen pitím, ale i konzumací potravin s vysokým obsahem vody (např. ovoce, zelenina).

## Proč je hydratace důležitá?

Mnoho lidí vnímá hydrataci pouze jako prevenci žízně, ale její význam sahá mnohem dál.

**Dostatečný příjem tekutin je tedy důležitý pro:**

- **Mozkovou výkonnost a koncentraci:** dehydratace snižuje pozornost, zpomaluje reakce a zhoršuje paměť
- **Regulaci tělesné teploty:** voda umožňuje pocení, které ochlazuje tělo a brání přehřátí, zejména při sportu nebo v horku
- **Funkci srdce a krevního oběhu:** krev je z velké části voda, při dehydrataci se zahušťuje a srdce musí pracovat intenzivněji, což může být rizikové zejména pro starší osoby nebo při srdečních onemocněních
- **Detoxikaci a vylučování:** voda pomáhá odstraňovat odpadní látky ledvinami, stolicí i potem
- **Trávení a vstřebávání živin:** bez dostatku tekutin hrozí zácpa, špatné trávení a vyšší riziko ledvinových kamenů
- **Ochranu kloubů a tkání:** voda je součástí kloubního maziva, chrání orgány a udržuje pružnost pokožky



## Příznaky nedostatečné hydratace

**Pakliže není lidské tělo dostatečně hydratováno, dochází k takzvané dehydrataci.** Tento stav může být často nenápadný, avšak jeho důsledky jsou nepříjemné a někdy dokonce nebezpečné. Mezi typické projevy mírné až střední dehydratace patří:

- žízeň a sucho v ústech
- tmavě žlutá moč, snížené močení
- suchá, chladná pokožka
- bolest hlavy, únava, závratě
- svalové křeče, zácpa
- ztráta chuti k jídlu, někdy i chutě na sladké

**Při těžké dehydrataci se mohou objevit tyto příznaky:**

- velmi suchá kůže a sliznice
- zrychlený tep a dýchání
- zmatenost, podrážděnost, ospalost
- mdloby, kolaps

U dětí a seniorů nemusí být příznaky dehydratace napoprvé zřejmé, proto je důležité sledovat barvu moči, frekvenci močení a celkový stav.

# Jak na hydrataci v praxi

**Správná hydratace není jen o pití vody.** Záleží totiž i na tom, co jíme, jaký vedeme životní styl a v jakém prostředí žijeme. Inspirujte se praktickými tipy pro efektivní každodenní hydrataci:

1. **Pijte pravidelně, nejen při žízní.** Ideální je rozdělit příjem tekutin do menších dávek během dne.
2. **Primárně vsadte na čistou vodu, případně neslazené čaje.** Mléko a některé druhy minerálních vod mohou být také vhodným doplňkem hydratace.
3. **Dejte pozor na alkohol, kávu a slazené nápoje.** Alkohol a nadměrné množství kofeinu zvyšují vylučování vody a mohou vést k dehydrataci.
4. **Zahrňte do jídelníčku vodnaté potraviny.** Meloun, salátová okurka, rajčata, jahody a další ovoce a zelenina přispívají k dennímu příjmu tekutin.
5. **Přizpůsobte příjem tekutin aktivitě a počasí.** Při sportu, horečce, v horku nebo během kojení je potřeba vody vyšší.
6. **Sledujte barvu moči.** Světle žlutá znamená dostatečnou hydrataci, tmavá moč signalizuje potřebu více pít.
7. **Nečekejte na žízeň.** U starších lidí a dětí je pocit žízně oslabený, proto je důležité pít pravidelně.

*Ideální je vypít 30 až 40 ml vody na každý kilogram tělesné hmotnosti za den, tedy například 2,1 až 2,8 litru pro člověka vážícího 70 kilogramů.*

Správná hydratace je jednoduchý, ale zásadní krok ke [zdraví](#) a pohodě. Nepodceňujte tedy sílu vody a naslouchejte bedlivě signálům svého těla. Stačí pár [sklenic](#) navíc a rozdíl pocítíte sami.

**Autor článku:** [Iveta Reinisch](#)