

Dva litre nestačia

Kto nevylezie tento rok na Rysy či na Kriváň, akoby na Slovensku ani nedovolenkoval. Ale s paštétou, keksíkmi a džúsom v ruksaku to radšej neskúšajte. Vaše telo má v horách úplne iné chute.

TEXT Veronika Daničová
FOTO Shutterstock



Naša odborníčka



► MUDr.
ALEXANDRA FROLKOVIČOVÁ
praktická lekárka,
diétologička

Základom prežitia v lete je dostatok tekutín.

Platí to aj na horách?

Vysokohorská turistika určite patrí medzi náročnejšie športy, preto treba počítať s výraznejšou stratou tekutín. Môžu to byť aj tri-štyri litre, hoci straty tekutín sú individuálne a závisia od druhu a dĺžky vykonávanej fyzickej aktivity. Mám vždy radosť, keď vidím vzdelaných turistov, ktorí majú po oboch bokoch ruksaku jeden a pol či rovno dvojlitrové fľaše. Na celodennú túru sú dva litre tekutín absolútne minimum, ideálne vystačíte so štyrmi litrami.

Bavíme sa o čistej vode?

Straty tekutín znamenajú aj straty minerálov, najmä vápnika. Ak napríklad na osemhodinovej vysokohorskej túre stratíme 400 miligramov vápnika, nestačí prijať toto množstvo

minerálu. K bežnému dennému nároku tela, čo je asi 800 – 1 000 miligramov, treba pripočítať minimálne dvojnásobok strateného množstva vápnika, teda ďalších 800 miligramov. Úroveň vstrebávania vápnika sa totiž pohybuje od 20 do 50 percent. Preto je dobré, aby súčasťou turistického balíčka boli nielen potraviny bohaté na vápnik, ale aj minerálna voda, ktorá ho doplní bez toho, aby zaťažila trávenie.

Žiadny turista si nechce zaťažiť trávenie ani ruksak zbytočným množstvom jedla. Paštéta či keksíky možno potešia psychiku, ale čo naozaj potrebuje organizmus na túre? Ak chceme zhrnúť potraviny s vysokým obsahom živín, musíme vziať do úvahy aj také, ktorých trávenie je trochu náročnejšie, napríklad orechy. Organizmus väčšiny ľudí však takúto

záťaž bez problémov zvládne. Celozrnný chlieb a strukoviny v nátierke patria medzi pomalé sacharidy a dve takéto jedlá počas dňa nám spoľahlivo udržia stabilnú hladinu cukru pri námahe. Zelenina k chlebu doplní vitamíny, ktoré tiež pri fyzickom výkone potrebujeme. Medzi jedlami si energiu môžeme dobiť orechmi, ovocím alebo horkou čokoládou. Na záver dňa si doprajeme vegánsku proteínovú tyčinku s orechmi či so semienkami na ďalšie doplnenie chýbajúceho vápnika a tiež s primeranou dávkou bielkovín pre unavené svaly.

Toto platí pre dospelých alebo aj pre deti?

Predpokladajme, že na celodennú vysokohorskú túru nepôjdu deti mladšie ako školopovinné, takže tam už je stravovanie úplne rovnaké ako u dospelých.



Čo je na túru vhodnejšie ako čistá voda?

TURISTIKA SA OPLATÍ

Chôdza je pre telo najzdravší a najprirodzenejší pohyb. Ak chodíte pešo na čerstvom vzduchu a v peknej prírode, priaznivé účinky sa znásobujú. Pravidelnou turistikou bojujete aj proti osteoporóze, vysokému tlaku, cukrovke, nalaďovosti a stresu.

Riziko nadmerného potenia sa zvyšuje pri nárazovom pití.

Čo sa týka pitného režimu, skúsme deťom nepovoliť sladené nápoje. Dostatok energie môžu načerpať z celozrnného chleba či z müsli tyčinky, ktoré svojimi pomalými sacharidmi nespôsobia výkyvy hladiny cukru v krvi tak, ako to robia sladené nápoje.

Čo sa týka množstva tekutín a ich zloženia, je už školopovinné dieťa malý dospelý?

Deťom treba tekutiny často ponúkať. Ak s ich príjmom býva u dieťaťa problém aj za bežných okolností, dá sa pitný režim na túre posilniť ovocím s vysokým podielom vody – ako je hrozno či kúsky melóna vo vhodnej dóze, ktorá udrží ovocie čo najviac čerstvé. Čo sa týka výberu a množstva tekutín, u detí môže časť pitného režimu tvoriť horčiková a časť vápniková minerálna voda.

Nemôžu sa deti minerálmi predávkovať? Nezaťažú im to zbytočne organizmus?

Toho sa naozaj nemusíme obávať. Pri fyzickej aktivite sú veľké straty minerálov a keby aj dieťa v minerálnej vode spolu vypilo 1 000 mg vápnika, nič zlé sa mu nestane. Samozrejme, treba sa sústrediť na vápnikové a horčikové minerálky, nie na sodíkové. Straty sodíka sa dajú dostatočne doplniť aj prostredníctvom jedla. Celkový príjem tekutín u detí by sa mal pohybovať okolo 60 mililitrov na kilogram hmotnosti denne. (Ak šesťročné dieťa váži 25 kíl, denne by malo vypíť 1,5 litra tekutín, pozn. red.)

No nielen deťom sa občas nechce piť. Nájdu sa aj dospelí, ktorí radšej tekutiny neprijímajú, aby ich nemuseli na túre vylučovať. Neexistuje finta, ako aj veľa piť, aj sa málo potiť, aj málo behať na malú? Bohužiaľ, žiadna finta neexistuje, čím viac človek pije, tým viac močí. No vie sa aj to, že riziko nadmerného potenia počas fyzickej námahy sa zvyšuje pri nárazovom pití tekutín. Preto je ideálne popíjať napríklad raz za hodinu stabilné množstvo tekutín, asi dve až tri deci. V každom prípade pri fyzickej aktivite sú straty tekutín pomerne veľké, takže často ledva stačíme nahrádzať straty a močenie sa nedostavuje tak často, ako keby sme sedeli doma. Navyše, v horách nie je problém nájsť vhodné miesto na tento účel, takže obmedzovať príjem tekutín sa v nijakom prípade neoplatí.

Čo človek na túre riskuje, ak málo pije?

Pri nedostatočnom príjme tekutín sa výrazne zvyšuje riziko kolapsu a následne aj úrazu. U pacientov, ktorí sa liečia na srdcovo-cievne ochorenia, sa zvyšuje riziko komplikácií. Problém však vidím najmä v tom, že mnohí ľudia sa neliečia, prípadne ani nevedia o tom, že majú vysoký tlak, nebezpečné hladiny cukru či tukov v krvi. A telo im potom môže „vypovedať“ práve pri vysokej záťaži na vysokohorskej túre.

Skolabovať z tepla a dehydrácie môže aj inak zdravý človek. No pri akých príznakoch treba naozaj

spozornieť a po túre radšej zamieriť k lekárovi?

Lepšie je zamieriť k nemu pred túrou – ideálne raz za rok až za dva v rámci preventívnej prehliadky. Práve tá neraz odhalí vysoký tlak či cukrovku, ktoré inak nemajú špecifické príznaky. Bolesť hlavy, závraty, únava, búšenie srdca, dýchavičnosť, krvácanie z nosa, smäd, časté močenie či problémy so zrakom s nimi môžu, ale aj nemusia súvisieť. 🚩

Máte zbalené?

Turistický balíček pre jednu dospelú osobu na celodennú turistiku (8 – 12 hodín):

- Minerálna voda bohatá na vápnik a horčik, minimálne 2 l, ideálne 3-4 l
- Celozrnný chlieb, 4 – 6 krajcov (pomalé sacharidy, železo)
- 2 strukovinové nátierky v mäkkých konzervách (pomalé sacharidy a bielkoviny)
- Mrkva a paprika (spolu asi 200 g), pokrájané na paličky (vitamíny)
- 2 jablká (vitamíny)
- Nepražené, nesolené, neúdené mandle (vápnik)
- Vegánska proteínová tyčinka, ideálne s obsahom sezamu (vápnik a bielkoviny)
- Horká čokoláda so 70 % obsahom kakaa

