

**Nová kampaň na podporu správného
pitného režimu ve Velké Británii:
KEEP IT LIGHT**

MUDr. František Kožíšek, CSc.

*Státní zdravotní ústav
Národní referenční centrum pro pitnou vodu
Červen 2010*

Work Place Hydration Survey (UK) (Průzkum dodržování pitného režimu na pracovištích ve Velké Británii)

- Únor 2010: průzkum u 1000 respondentů (úřednická povolání)
- Výsledky: významně nižší spotřeba tekutin oproti potřebě a doporučení; nízké znalosti/povědomí o významu pitného režimu
- 96 % osob nepije dost vody; 67 % přiznává, že vodu nepije buď vůbec nebo jen 1-2 sklenice denně
- 61 % osob se domnívalo, že přijímá dost tekutin, ale ve skutečnosti jen 3,9 % pilo doporučených 7-8 sklenic (1,5 – 2,0 litry) za den

Work Place Hydration Survey (UK)

- Jen necelá třetina respondentů si všímá barvy své moči a jen 7 % z nich ví, co barva moči znamená
- 2 % dehydratace snižuje schopnost koncentrace o 20 % → současné návyky pitného režimu mají proto značně negativní dopad na pracovní proces v UK
- 83,5 % respondentů připouští, že žízeň má vliv na jejich výkonnost
- 40 % respondentů připouští, že žízeň má vliv i na vztahy na pracovišti

Work Place Hydration Survey (UK)

- 75 % respondentů uvedlo, že jejich první reakcí na bolest hlavy je vzít si prášek proti bolestem hlavy
- **Dehydratace je v UK příčinou č. 1 bolesti hlavy a denní únavy;** je spojena s pocitem náhlého úbytku energie, potížemi s koncentrovaností a zvýšenou podrážděností

Work Place Hydration Survey (UK)

- **Hydratace a tělesná hmotnost**
- Dvakrát více osob s nízkým BMI pilo 5 a více sklenic vody (tekutin) oproti osobám v kategorii „vysoký BMI“ (*BMI = body mass index*)
- Osoby s nižším BMI měly lepší vědomosti o potřebném denním příjmu tekutin (82 % z nich si bylo vědomo doporučených hodnot)
- Štíhlejší osoby také méně často braly prášky proti bolestem hlavy: 66% z nich řešilo bolest hlavy vyšším příjmem tekutin a 13 % rostlinnými přípravky – oproti 77 % osob s nadváhou, které řeší bolest hlavy léky



The screenshot shows a web browser window with the title "Juice Doctor - Keep It Light". The website features a navigation menu with items: "Good Hydration", "Promote Campaign", "Hydration Toolkit", "News", and "Workplace Hydration Survey". A "keep it light!" logo is in the top left. A "Juice DOCTOR" logo with glasses is in the top right, with the text "Keep It Light is sponsored by". The main content area has a large yellow arrow graphic pointing right. On the left of the arrow is a photo of Sir Steve Redgrave and a quote. The main text discusses the importance of hydration and provides a "Why Keep it Light?" section. A "Campaign Supporters" section is at the bottom left.

Juice Doctor - Keep It Light

Keep It Light is sponsored by Juice DOCTOR

keep it light!

Good Hydration
Promote Campaign
Hydration Toolkit
News
Workplace Hydration Survey

Keep it Light

– a thirst emergency?



"In sport, elite athletes are well informed on the benefits of good hydration as part of a strict training regime. However there is not sufficient understanding of the basics of hydration in our daily lives. Keep it Light aims to cut through the myths and provide a sure fire guide to keeping your body in good health."

Sir Steve Redgrave
5 times Olympic Gold Medalist and Co-Founder of Juice Doctor

Why Keep it Light?
Very simply, we all carry an early warning signal for dehydration, namely the colour of our urine. As many as two thirds of us spend our days dehydrated and are confused by how to calculate our fluid intake. Yet a simple check every time you visit the bathroom can prompt you to re-hydrate. Visit the "Hydration Toolkit" page to download simple guides that will help you.

News

Sir Steve Redgrave kicks off The Keep it Light! Campaign with a press launch at the Groucho Club on the 13th and 14th May

Campaign Supporters

Ústřední motto kampaně: KEEP IT LIGHT

- Odhadování (vypočítávání) potřebného denního příjmu tekutin může být pro někoho složité a žízeň není časnou známkou dehydratace...



**BY
THE
TIME
YOU'RE
THIRSTY
YOU'RE
ALREADY
DEHYDRATED**

So, keep it light!

Dehydration is the nation's #1 cause of headaches and daytime fatigue. It can also lead to irritability and difficulty concentrating. Keeping your hydration levels up across the day can help you stay alert and cut unnecessary snacking (we often confuse hunger for thirst!).

Drink little and often during the day and watch for your body's signals. Checking the colour of your pee is a natural indicator of hydration levels – the lighter the better!

Find out more about hydration health at www.keepitlight.org

Dehydration: The Dark Side
Fact No. 2
Sitting in an air-conditioned office can cause us to lose 500ml of water per hour

Proud sponsors of www.keepitlight.org

keep it light!

the sponsor 

Ústřední motto kampaně: KEEP IT LIGHT

- Proto je lepší se spolehnout na jednoduchý signál, který má každý k dispozici: při každé návštěvě toalety si kontrolovat barvu své moči...
- **KEEP IT LIGHT ⇒**
⇒ **UDRŽUJTE JI (moč) SVĚTLOU !**

UDRŽUJTE MOČ SVĚTLOU !

- Hydration toolkit (pomůcky – různé druhy plakátů)



**DON'T
LET
THE
FORCES OF
DARKNESS
GET
YOU
DOWN**

Did you know that the darker your pee is the more dehydrated you are likely to be? Or that just a 2% drop in your hydration level can affect your ability to concentrate by 20%? You can avoid this by drinking little and often throughout the day to help keep you alert and boost your immune system. This will help you make the most of your day. So, to avoid the dark side of dehydration, just keep it light!

Find out more about hydration health at www.keepitlight.org

Dehydration: The Dark Side
Fact No. 1
We lose a pint of fluid a day through breathing

Proud sponsors of www.keepitlight.org


**When you need to go,
keep it light!**

Do you find yourself experiencing headaches, energy slumps and attacks of the munchies during your day? Chances are you're one of the majority of people (two thirds to be precise) who spend their days dehydrated. Taking on fluids little and often across the day helps you stay hydrated - and checking the colour of your pee each time you "step away from your desk" can help you keep on top of things. The lighter your pee, the more hydrated you are. Simple.

Find out more about hydration health at www.keepitlight.org

Dehydration: The Dark Side
Fact No. 4
A 2% drop in hydration can lead to a 20% fall in your ability to concentrate

Proud sponsors of www.keepitlight.org




Indikátor vaší moči

Barva (odstín) moči
ukazuje na stupeň
dehydratace

Y'urindicator
Did you know the darker your pee,
the more dehydrated you are?
How hydrated are you..?

Pee-tone 1

Pee-tone 2

Pee-tone 3

Pee-tone 4

Pee-tone 5

Pee-tone 6

Pee-tone 7

Pee-tone 8

Target

Dehydrated

Severely
dehydrated

Dehydration: The Dark Side
Fact No. 4

A 2% drop in hydration can
lead to a 20% drop
in concentration



Your thirst
emergency service
www.juicedoctor.com



www.keepitlight.org

Pitný režim – další informace

- Doporučení z britské kampaně udržovat moč co nejsvětlejší platí samozřejmě jen do určité míry – tak, aby nedocházelo k nadměrnému příjmu tekutin, který může mít také nežádoucí zdravotní následky.
- Podrobnější informace o zásadách správného režimu najdete v brožuře vydané Státním zdravotním ústavem „Pitný režim + Jak se vyznat v balených vodách“, kterou najdete na http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edic e/plne_znani/letaky/pitny_rezim.pdf