

Týden, 22. 8. 2005

Název: **Potopa v nás**

Autor: Veronika Ludvíková, Luděk Zadražil

Str.: 30

Text:

Pít, pít a pít, nabádají lékaři. Naléhavost jejich doporučení násobí reklamy, v nichž voda zázračně uzdravuje a zkrášluje. Vyznavači správného pitného režimu se prolévají pramenitými vodami, aniž tuší, že jejich přehnané popíjení může v krajních případech ohrožovat zdraví. Navíc utrácejí zbytečné peníze takřka za totéž, co teče v podstatě zdarma z vodovodních kohoutků.

Ani nevím, jak se to stalo, ale od letošního jara s sebou všude tahám lahev s vodou. Dřív by mě to ani nenapadlo, říká triadvacetiletý student pražské policejní akademie Dan Šustr. Nejdříve prý nosil lahev jen do posilovny, teď ji má pořád připevněnu na batohu. "Když ji vypiju, koupím si novou," říká Šustr. Podobně hovoří Petra Svobodová, servírka z kavárny v centru Prahy. "Flaštičku s vodou nebo s ledovým čajem nosím pořád s sebou. Většinou ji musím nosit v ruce, ale nijak mi to nevádí." Svobodová se podle svých slov stala na neustálém usrkávání téměř závislá. "Když lahev někde nechám, jsem nervózní a musím si co nejdříve koupit novou."

Zabiják H₂O?

Jedenadvacetiletý student z Nizozemska chtěl letos v červnu vstoupit do studentského spolku. Aby ho spolužáci přijali mezi sebe, musel nejdříve splnit několik úkolů. Za každý, který se mu nepodařilo vykonat, musel vypít sklenici vody. Za večer se mu v těle nahromadilo několik litrů a dostal otravu. Po záchvatu upadl do kómatu a probral se až po dvou dnech v nemocnici. O otravě vodou neslyšíme každý den, nicméně předávkování organismu sloučeninou s chemickým označením H₂O není tak neobvyklé. Některá mohou skončit smrtí. Letos v květnu se to málem přihodilo mladému Irovi, který se léčil z alkoholové závislosti. Tři týdny zahlcoval svoje tělo tak velkým množstvím vody, že mu nakonec otekl mozek a muž se ocitl v hlubokém bezvědomí. Podle lékařů může vést přepití vodou ke ztrátě velkého množství sodíku a dalších důležitých minerálů. Nedostatek sodíku v těle se projevuje bolestmi hlavy, zvracením, svalovou slabostí, křečemi či zmateností, velký nedostatek tohoto minerálu vede k otokům mozku až ke kómatu. Zvlášť nebezpečné může být nadměrné pití vody pro běžce na dlouhé tratě a další vytrvalostní sportovce. "Přílišné pití spojené s fyzickou zátěží a nadměrným pocením může vést ke zředění krve a poklesu koncentrace sodíku. Žíly jsou naplněné a napjaté, takže voda proudí do okolních tkání a může se dostat až do mozku," vysvětluje lékař Christopher Almond z Harvardovy univerzity, který na londýnském maratónu v roce 2003 pozoroval čtrnáct běžců postižených převodněním organismu. Během maratónu v Bostonu v roce 2002 dokonce na otravu vodou jeden závodník zemřel. "Při extrémně rychlém přepití může dojít také k otokům plic, selhání srdce a zastavení dechu," napsal sportovní lékař Andreas Schmidt z univerzity ve Freiburgu pro časopis *New Journal of Medicine*. Znamená to, že bychom se měli obávat pít vodu? Tak dramatické to není, stačí se kontrolovat. Aby měla voda na zdravého člověka negativní vliv, musel by vypít pět až šest litrů během několika hodin. Existují však skupiny lidí, které může ohrozit každý doušek navíc. Například pacienti s nemocí srdce a ledvin. "Při přemíře přijatých tekutin se může jejich stav značně zhoršit," říká internistka Květuše Čechová z Prahy. Problém většiny české populace je však opačný. "Na rozdíl od Západu, kde lidé dodržují pitný režim velmi důsledně, převažují u nás stále ještě ti, kteří jej berou na lehkou váhu," připomíná lékařka Jarmila Nováková, jež pracuje jako poradkyně v oblasti výživy. Její slova dokládá průzkum společnosti Median. Doporučenou denní dávku dva a půl litru vypije jen necelá pětina Čechů mezi dvanácti a devěťasedmdesáti lety věku. "Je špatné vyčkávat s pitím až na chvíli, kdy dostanu žízeň," říká Nováková. Instinkt žízně, který člověka provází od pravěku, prý degeneruje. Žízeň se lidé dlouho snažili pokořit a naučit tělo přijímat tekutiny podle soudobých pravidel. Dětem se zakazovalo pít před obědem, aby pěkně spaly všechno, co mají na talíři. Loknout si vody při vyučování znamenalo odskákat to poznámkou. Dospělí přizpůsobili pití pracovnímu rytmu. Signál žízně přestala fungovat. Také na Západě lidé potlačovali žízeň, přesto dnes devadesát procent Britů vypije nejméně dva litry denně. "Souvisí to se zdravým životním stylem. V Americe a západní Evropě se už delší dobu mnohem víc dbá na dostatek pohybu, zdravou stravu

a pitný režim," vysvětluje Nováková. Voda podle časopisů zaměřených na módu a životní styl pomáhá mládnutí, vyhlazuje pleť a umožňuje zázračné hubnutí. Také u nás se již začíná slovo voda objevovat častěji mezi radami, jak se těšit dobrému zdraví a dosáhnout dlouhověkosti.

Už i v českých městech jsou proto stále častěji k vidění postavy třímající v ruce orosenou láhev s vodou. Přibývá rovněž míst, kde se člověk může osvěžit tekutinou zdarma. V ulicích se množí pítka, v některých obchodech jsou zásobníky s vodou, z nichž si lze natočit gratis vodu do kelímku. "Chceme, aby se u nás lidé zdrželi co nejdéle a dělali co největší nákupy. A přesvědčili jsme se, že hlavně v létě oceňují možnost napít se u nás," říká Jana Havlíčková, mluvčí Carrefouru. Firmy dopřávají zaměstnancům barely s vodou napíchnuté na přístroji, který umí tekutinu v mžiku ochladit i téměř uvařit. Na sídlištích na okraji Prahy, Jihlavy či Hradce Králové se zase ujaly automaty na vodu. "Provozujeme je jako satisfakci za to, že nejsme schopni dodat do domácností vodu bez chemické úpravy," říká Jan Valenta, vedoucí oddělení služeb královéhradecké společnosti Vodovody a kanalizace. Z automatů mohou lidé čepovat vodu do vlastních nádob, litr normální vody stojí dvě koruny, perlivá voda je za tři. Hradečtí denně vypijí až devět tisíc litrů vody z automatů.

Balené pokušení

Ačkoli se Češi honosí rekordní spotřebou piva, od roku 1993 stoupá především spotřeba nápojů bez alkoholu. Podle statistik Svazu výrobců nealkoholických nápojů loni připadalo na jednoho tuzemce 275 litrů limonád, džusů, balených vod a podobných nápojů. Jen kupované vody se denně vypije dva a půl milionu litrů, asi čtvrt litru na každého občana včetně kojenců i důchodců (viz Nealkoholictví Češi). Kupování balených vod přitom nemělo v Česku před rokem 1989 žádnou tradici, tento trh startoval takřka od nuly. V lahvích byly k dostání hlavně silné minerálky s léčivými účinky. V současnosti je výběr podstatně širší, v souladu s vyhláškou ministerstva zemědělství z loňského května se v obchodech objevují čtyři jasně definované kategorie vod: přírodní minerální, pramenité, kojenecké a pitné. Rozdíl spočívá v odlišných požadavcích na zdroj, ve způsobu úpravy vody, v mikrobiologických, chemických a fyzikálních ukazatelích i v požadavcích na označování (viz České balené vody). V balených vodách šplouchá spousta peněz a dokazuje to i reklamní aktivita výrobců. Největší český "vycucávač" podzemních vod, společnost Karlovarské minerální vody (KMV), zaplatila jen během prvního letošního pololetí za reklamu v televizi, rozhlasu a tisku 220 milionů korun, a je tak patnáctým největším inzerentem v zemi. Stejných výdajů na reklamu dosahuje například Coca-Cola, která v Česku mimo jiné prodává balenou vodu jménem Bonaqua. Na trhu probíhá tvrdý boj. Když v roce 2004 spustila Korunní reklamu varující před nadměrnou konzumací magnesia, KMV to považovaly za útok na svou Magnesii a zažalovaly konkurenta za klamavou reklamu. Neúspěšně. Korunní však o několik měsíců později musela přece jen jeden ze svých televizních spotů stáhnout z vysílání; Rada pro reklamu označila klip s dvojníkem sbormistra Bohumila Kulínského a s heslem "sladké pokušení" za neetický.

Paříž proti lahvím

Reklamy na vodu útočí na lidské smysly i v jiných zemích. Ve Velké Británii prý dokonce ohrožují jeden ze stěžejních anglických rituálů, kterým je pití čaje. "Lidé přestávají pít čaj, protože litují času nutného k uvaření nápoje. Navíc podléhají reklamám, které vytvořily z pití vody módu. Proto v dohledné době zahájíme kampaň zaměřenou na pití čaje," oznámil Bill Gorman z Britské čajové rady britským médiím. Pařížský magistrát zase od letošního března začal nabádat Pařížany k pití "obyčejné" vody z vodovodu. Mají je k tomu lákat elegantní skleněné karafy s logem vodárenské společnosti a Eiffelovy věže od známého francouzského designéra Pierra Cardina. Radnice je rozdává zdarma. Tvar a velikost jsou uzpůsobeny tak, aby se do nich dala natáčet voda z vodovodu a vešly se do ledničky. Magistrát chce Pařížany přesvědčit, že voda, která teče z kohoutku, je stejně kvalitní jako ta kupovaná, a navíc je šetrnější alternativou plastových lahví. "Lidé kupují balenou vodu kvůli reklamě. Došlo nám, že jestli je chceme nalákat na vodu z kohoutku, musíme na to jít stejně," prohlásil Franc Madureira z Pařížské vodárenské pro BBC. Podle testů z posledních let se ani u nás nevyplatí kupovat balenou vodu. Z kohoutku totiž teče stejně kvalitní voda, alespoň pokud jde o zdravotní nezávadnost. Některé nejlevnější balené vody jsou dokonce horší, zvláště co se týká mikrobiologické čistoty. Hlavní výhodou čiré tekutiny z lahve je chuť, ve které některé vodovody konkurovat nemohou; hlavně kvůli pachuti z chloru nebo zastaralých rozvodů.

Zázrak z kohoutku

Lidé s přístupem k velkým vodovodním sítím utrácejí podle Státního zdravotního úřadu stovky až tisíce korun měsíčně za lahev s vodou v podstatě zbytečně. Balíky vody lze naopak doporučit českým majitelům studen nebo obyvatelům vsí s malým místním vodovodem. Těm kupovaná voda v lahvích skutečně může chránit zdraví. Na studny je u nás odkázáno asi čtrnáct procent obyvatel, přitom opravdu pitná voda je jen v necelé čtvrtině jejich studní. Nesmyslná je pro obyvatele větších měst koupě obyčejné pitné vody, která se prodává hlavně ve velkých obchodních sítích pod značkou prodejce samého. Nejjasnější důkaz podala v roce 2004 společnost Coca-Cola, když uvedla na britský trh neperlivou vodu Dasani za cenu 93 pencí (více než 40 korun). Jak zjistil deník Daily Telegraph, šlo o obyčejnou, i když několikrát přefiltrovanou vodu z londýnského vodovodu, za kterou se normálně platí 0,03 pence za litr (1,3 haléře). Naproti tomu kojenecké balené vody pocházejí výhradně z podzemních zdrojů a musejí splňovat nejpřísnější kritéria. Nejoblíbenější však zůstávají obyčejné pramenité vody a minerálky. Jsou chutné a někdy syčené oxidem uhličitým, ovšem také drahé: stojí od sedmi korun za litr až po desetinásobek. Nejdražší se dovážejí z ciziny, především z Francie, Itálie a Belgie (Evian, Perrier). Přitom i ve srovnání s českými vodami je osvěžení z vodovodu stokrát až stopadesátkrát levnější. Minerální vody bychom navíc neměli pít víc než půl litru denně a také je nanejvýš vhodné měnit různé druhy. Jinak tělu hrozí přemíra minerálů, způsobená zadržováním vody. Zcela nevhodné jsou silně mineralizované vody pro lidi trpící tvorbou močových kamenů nebo pro ty, kteří musejí omezovat příjem sodíku kvůli vysokému krevnímu tlaku. Existuje tedy nějaký jednoduchý recept, jak zásobovat tělo tekutinami? Stejně jako nejíme pořád stejné jídlo, neměli bychom ani pít stále totéž. Nejlepší je střídat vodu, minerálky, čaje a ředěné ovocné šťávy.

Veronika Ludvíková, Luděk Zadražil

Voda krásná, voda stylová

Jen naivka by se domníval, že každá voda je stejná. Voda totiž může být také designová, módní a stylová čili trendy. Na trhu vítězí voda nikoli zdravější, nýbrž krásnější. Voda může být kupříkladu hranatá jako VodaVoda. "Trh s vodou je přesycený. Aby si spotřebitel zboží koupil, potřebuje impuls. Tím může být například hranatá lahev," říká ředitel dovozní společnosti Laris Vladimír Blaha. Černohorská firma Artesko se prezentuje jako jediná v "hranaté kategorii", díky tomu cestují její lahve i do Německa a Česka, ale také až do Singapuru. Mezi slovansky hovořícími zákazníky funguje značka VodaVoda spolehlivě: "Každý hned ví, že to je voda," shrnuje Blaha. Lahev na vodu Rajec není lahev, ale báseň v plastu: horní třetina představuje siluetu kopce Křák, pod nímž voda pramení. Kosodélníkový průřez odkazuje na lidové ornamenty v nedaleké dědině Čičmany. Rovněž každá další křivka má svůj důvod. "Voda měla asociovat místo původu a také čistotu přírody," vysvětluje své metafory dvaatřicetiletý slovenský designér Martin Turzík. Lahev na Rajec slibně nastartovala jeho kariéru, nyní navrhuje další "flašu", tentokrát prý na něco ostřejšího. Ivan Dlabač je jedním z nejvýkonnějších českých designérů, navrhl také lahev na Dobrou vodu. "Když připravuji vysavač, mám pouze několik technických omezení. Když chystám lahev, je jich třeba pětikrát víc." Udělat v rámci stávajících technologických mantinelů originální obal je prý téměř nemožné. Pro Dobrou vodu vytvořil Dlabač láhev hladkou a čistou, aby vynikla krása ušlechtilé tekutiny. Návrh považuje za předobraz konkurenčního Rajce, jehož tvůrci však "opisování" popírají. Nejluxusnější firmy si najímají nejlepší designéry a produkují lahve, jejichž výroba je složitější než hodinky s vodotryskem a cena mnohonásobně převyšuje cenu "tekutého pokladu". Francouzský Evian stáčí vodu do cestovatelských lahví Nomad opatřených poutkem. Firma Perrier se zase chlubí, že vyrábí svou půllitrovku speciálními technologiemi tak, aby se v ní udrželo "padesát milionů bublinek". Lahev na vodu navrhly i designérské hvězdy, třeba Philip Starck nebo Lose Roosegrove. Jeho lahev na vodu TyNant připomíná tající led. Také Karlovarské minerální vody vzaly útokem luxusní klientelu. Povolaly si na to designéry rychlých vozů z italského studia Pininfarina, kteří navrhují mimo jiné karoserie pro Ferrari či Alfa Romeo. Teď se podepsali pod skleněné třetinky pro vody Mattoni a Aquila. Do restaurací vyšší cenové skupiny je doprovází sklenice s hranatou nožkou od českého esignéra Ronyho Plesla. Pro sběratele vydala firma dokonce "limitovanou edici" v kosmickém obalu od Jana Čapka. Když už se zákazník nenachytá na obzvlášť ušlechtilý tvar, co mu prodat třeba zvýšenou firemní ohleduplnost k přírodě? Díky této logice přišly na svět první lahve z bioplastů.

V "biodegradabilní" nádobě, tedy takové, která se rozloží v přírodě, se nedávno začala prodávat například voda americké firmy Biota. Místo z ropných derivátů je vyrobena z vloček kukuřice, které voní zhruba jako popcorn. Po vyprázdnění stačí výlisek ležérně odhodit do kompostu a za osmdesát dní už zbytky lahve můžete hnojit zahrádku.

Karolína Vitvarová-Vránková

Plastový desátek

Recyklace PET lahví zůstává v Česku jen snem ekologicky smýšlejících obyvatel. Téměř devadesát procent této umělé hmoty končí na skládkách, jen desetina se recykluje. Čtyřčlenná rodina se spotřebou jedné lahve na osobu a den za vyhodí rok 1400 lahví, což po sešlápnutí představuje náplň dvou celých žlutých kontejnerů na plasty. A jak velký by byl objem všech lahví prodaných v zemi za uplynulý rok? I pečlivě zdeformované lahve by pokryly plochu Velkého strahovského stadionu v Praze do výše šesti metrů.

Fotografie:

1, 7 - 12 ARCHIV, 2 REUTERS, 3 Robert Sedmík, 4 ISIFA, 5 Robert Zlatohlávek, 6, 14 ČTK, 13 Petra Mášová

Trenéři a lékaři závodníkům někdy naordinují příliš mnoho vody. Nezřídka se dostaví bolest hlavy, nevolnost a křeče. Paula Radcliffeová letos v dubnu vítězí v londýnském maratonu.

Některé reklamy se lidem snaží sugerovat, že dostatek té správné vody zaručí zdraví a krásu. Ve skutečnosti stačí k dobrému pocitu libovolná pitná voda.

Veřejných píték a volně přístupných automatů na vodu přibývá. Jak přímo v ulicích, tak v obchodních centrech i na pracovištích.

Instinkt žízně, který člověka provází od pravěku, podle odborníků na výživu zdegeneroval. Lidé se po dekády snažili potřebu napít se pokořit.

Jako monumentální chrám působí vodárna v pražském Podolí. Z vltavského toku běžně tvoří 500 litrů pitné vody za sekundu, dokáže však zrychlit až na 2200 litrů. Zcela přírodní zdroje působí velmi svěže, v Česku je však namístě opatrnost. Opravdu pitnou vodu nabízí jen necelá čtvrtina studánek a studní.