

om de verlaagde bloeddruk te compenseren. Verdere uitdroging (10 % vochtverlies) is levensbedreigend.

Water als ideale vochtleverancier

Als je op een gezonde manier voldoende vocht wilt innemen, kies dan voor dranken uit de watergroep van de actieve voedingsdriehoek. Die dranken leveren voldoende vocht, maar zijn caloriearm.

Drink bij voorkeur water. Als afwisseling kun je kiezen voor koffie, thee, kruidenaftrekels zonder toevoegingen, lightfrisdranken en ongebonden, ontvette bouillon. Die dranken bevatten geen (of een beperkt aantal) calorieën. Ze zijn enkel aangewezen als afwisseling: drink er geen anderhalve liter per dag van.

Koffie en thee vergroten in beperkte mate de urineproductie van de nieren en kunnen zo leiden tot vochtverlies. Lightfrisdranken leveren slechts 5 kcal of minder per 100 ml maar bevatten energievrije zoetstoffen waardoor ze ook niet onbeperkt gedronken mogen worden.

Soorten water

Er zijn verschillende soorten water op de markt. Welke soort je ook kiest, het water is in ieder geval onderworpen aan kwaliteitsnormen.

Leidingwater

Leidingwater wordt geleverd via het openbaar waterleidingnet. Het wordt streng en veelvuldig gecontroleerd door de drinkwaterbedrijven en door onafhankelijke laboratoria in opdracht van gemeenten, provincies en gewesten.

De Wereldgezondheidsorganisatie en de Europese Unie leggen vast dat leidingwater aan meer dan 60 kwaliteitseisen moet voldoen. Enkel op het gebied van nitraten wordt de Europese norm in enkele gebieden overschreden.

Leidingwater biedt je volgende voordelen:

- perfect drinkbaar;
- niet duur;
- altijd beschikbaar;
- milieuvriendelijk, want het brengt geen afval of vervuiling met zich mee door verpakking of transport.

Leidingwater is in een groot deel van Vlaanderen gezond. Enkel voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en zuigelingen wordt leidingwater afgeraden omwille van de concentratie nitraten die in het water zouden kunnen zitten.

Flessenwater

In de winkel vind je verschillende soorten bron- en mineraalwater, elk met hun eigen samenstelling en smaak. Bovendien heb je de keuze tussen plat en bruisend water en zelfs water met vruchtenextracten.

Bronwater is afkomstig van een bron in de oppervlakkige waterlagen. Het wordt beïnvloed door neerslag en klimaat, waardoor de samenstelling gemakkelijk verandert. Een strenge controle is dan ook noodzakelijk.

Natuurlijk mineraalwater komt uit de diepere lagen van een strikt afgebakend gebied. De samenstelling van het water is heel stabiel, ongeacht de weersomstandigheden. Er zijn geen wettelijke normen over de hoeveelheid minerale zouten die aanwezig mag zijn. Uiteraard is ook voor mineraalwater eerst toestemming nodig van de minister van Volksgezondheid na een controle door de Algemene Eetwareninspectie.

Er zijn verschillende soorten mineraalwater. De licht gemineraliseerde waters bevatten minder dan 500 mg mineralen per liter. Die soort mag iedereen drinken. Als je omwille van gezondheidsredenen (bv. verhoogde bloeddruk) bepaalde voedingsstoffen (bv. natrium) moet vermijden, raadpleeg je het best het etiket op de fles of vraag je raad aan je arts of diëtist.

Spuutwater is een bron- of mineraalwater waar koolzuur aan toegevoegd is. Het vult de maag sneller dan natuurlijk mineraal- en bronwater. Bij sommige mensen kan het de maag prikkelen en een opgeblazen gevoel veroorzaken.

Er komen steeds meer **gearomatiseerde waters** of waters met een smaakje op de markt. Bij die watersoorten kijk je best na of er geen suikers of zoetstoffen zijn toegevoegd. Is dat het geval dan behoren ze tot de groep van frisdranken of lightfrisdranken. Drink ze dan alleen af en toe ter afwisseling.

Praktische tips

- Wacht niet met drinken tot je dorst hebt. Dorst is namelijk al een eerste signaal van uitdroging.
- Bewaar een fles water afgesloten op een koele en donkere plaats.
- Drink een fles water leeg binnen twee tot drie dagen.
- Kies glazen flessen in plaats van plastic flessen. Ze zijn beter voor het milieu.
- Spoel hervulbare flessen of drinkbekers goed uit na gebruik.
- Wegwerpflessen kun je het best maar een aantal keren gebruiken.
- Drink niet aan de fles. Het risico op bacteriegroei in het water wordt daardoor groter. Gooi een flesje waaraan je wel gedronken hebt weg zodra het leeg is.
- Geef water eens een andere smaak door er een schijfje citroen, sinaasappel of een takje munt aan toe te voegen.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids promotie van CM met ondersteuning van de Vlaamse Beroepsvereniging voor Voedingsdeskundigen en Diëtisten.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be.

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© oktober 2010

Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.bewustgezond.be.

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.

Drink-water!

1,5 liter per dag



CM. Op uw gezondheid.

FOL089

Drink-water!

Water is een levensnoodzakelijke dorstlesser. Zonder voedsel kan een mens enkele weken overleven, maar zonder water hou je het slechts een paar dagen vol!



Je lichaam en water

Je lichaam bestaat voor 50 tot 70 % uit water. De precieze hoeveelheid hangt af van je gewicht, leeftijd, geslacht en lichaamssamenstelling.

Water lest niet alleen de dorst, maar speelt ook een belangrijke rol bij verschillende lichaamsfuncties:

- bouwstof van cellen;
- transport van voedingsstoffen door heel het lichaam;
- uitscheiden van afvalstoffen via urine en zweet;
- vergemakkelijken van het doorslikken van voedsel (via het water in de speekselsappen);
- regelen van de lichaamstemperatuur;
- beschermen van het lichaam en de organen tegen schokken van buitenaf via het water dat zich in en rond de lichaamsweefsels bevindt;
- gemakkelijker bewegen dankzij het water in de ledematen, de spieren, het bindweefsel en het kraakbeen in de gewrichten.

Je vochtbalans in evenwicht houden is dan ook noodzakelijk om die functies vlot te laten verlopen.

Voldoende vocht opnemen levert je bovendien tal van voordelen op:

- een frissere huid dankzij een betere doorbloeding;
- een betere concentratie en kortetermijngeheugen;
- minder kans op nierstenen en infecties van de urinewegen;
- verminderde kans op constipatie;
- lager risico op zwaarlijvigheid bij kinderen en jongeren;
- verminderde kans op bepaalde vormen van kanker;
- ideale slankhouder omdat het geen vet of calorieën bevat en het hongergevoel onder controle houdt.

De waterbalans

Dagelijks neem je water op via voedingsmiddelen en drank. Je voert water af via de nieren (urine), de huid (zweeten), de longen (adem) en de darmen (ontlasting). De opname en afvoer van vocht moeten in evenwicht zijn. Een volwassene neemt per dag ongeveer 2 tot 3 liter water op en voert dat ook weer af.

Hoeveel water heb je nodig?

Het verlies aan vocht moet je compenseren. In gewone omstandigheden neem je als volwassene per dag ongeveer 0,7 tot 1,5 liter water op uit vast voedsel. Je moet je vochtbehoefte dus aanvullen met minimum 1,5 liter (= 6 tot 8 glazen) uit dranken.

In sommige omstandigheden heb je een grotere vochtinname nodig:

- zware lichamelijke inspanningen of sport;
- blootstelling aan extreme temperaturen;
- grote hoogte;
- blootstelling aan verwarmde of circulerende lucht (airconditioning) gedurende een lange periode;
- droge lucht;
- ziektesymptomen zoals koorts, diarree en braken die een verhoogd verlies van water veroorzaken;
- verhoogd vochtverlies ten gevolge van cafeïne- en alcoholgebruik;
- inname van bepaalde soorten geneesmiddelen;
- vezelrijk eten: als je vezelrijk eet en niet voldoende drinkt, kun je obstipatie uitlokken in plaats van te voorkomen.

Sommige personen hebben een grotere vochtopname nodig:

- Kinderen verliezen in verhouding tot volwassenen meer vocht als ze in een warme omgeving zijn, braken, hoge koorts of diarree hebben. Kinderen moet je sowieso aanmoedigen om voldoende te drinken. Hun dorstmechanisme is nog niet zo goed ontwikkeld waardoor dorst onvoldoende wordt aangevoeld.
- Moeders die borstvoeding geven, drinken best drie tot vier glazen meer.
- Senioren vanaf 60 jaar drinken best één glas meer per dag omdat ze vaak minder eten en daardoor minder water binnenkrijgen via voedsel. Ook de nierfunctie gaat bij hen vaak achteruit waardoor de nieren meer vocht nodig hebben om afvalstoffen via de urine af te voeren. Uitdroging kan bij senioren ook sneller optreden als gevolg van een verminderde dorstprikkel.

Gevolgen van vochttekort

Je lichaam kan je op verschillende manieren laten weten dat je vochtbalans uit evenwicht is:

- dorst;
- hoofdpijn;
- vermoeidheid en een slechte concentratie;
- duizeligheid die verergert bij het opstaan;
- verlies van eetlust;
- brandend gevoel in de maag;
- obstipatie;
- weinig of donkere urine;
- droge mond, gebarsten lippen, dik speeksel;
- droge huid;
- slechte adem;
- opgeblazen uiterlijk;
- warmtegevoeligheid, rood aangezicht;
- krampen in armen en benen.

Op lange termijn loop je door te weinig drinken een groter risico op blaasontstekingen en nierproblemen. Een vochtverlies van 4 tot 6 % van het lichaamsgewicht kan leiden tot hartproblemen en in het bijzonder een verhoogde hartslag

