

Water als ideale vochtleverancier

Als je op een gezonde manier voldoende wil drinken, drink dan bij voorkeur water.

Als afwisseling kun je kiezen voor koffie, thee, kruiden-aftreksels zonder toevoegingen of light frisdranken met maximaal 5 kcal/100 ml. Die dranken bevatten geen (of een beperkt aantal) calorieën. Ze zijn wel enkel goed als afwisseling, tot maximaal een halve liter per dag.

Light frisdranken leveren weinig kcal maar bevatten zuren die slecht zijn voor de tanden. Ook bevatten ze energievrije zoetstoffen die niet essentieel zijn voor een gezonde voeding.

Soorten water

Er zijn verschillende soorten water op de markt. Welke soort je ook kiest, het water moet altijd voldoen 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 legden vast dat leidingwater aan meer dan 60 kwaliteits-eisen moet voldoen.

Leidingwater biedt je volgende voordelen:

- perfect drinkbaar;
- niet duur;
- altijd beschikbaar;
- milieuvriendelijk, want er is geen afval of vervuiling door verpakking of transport.

Leidingwater is in Vlaanderen doorgaans gezond. Enkel voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en zuigelingen wordt leidingwater afgeraden. Dit komt door het risico op te hoge concentraties van nitraten in het water.

Hou er wel rekening mee dat leidingwater niet hetzelfde is als putwater. Als er putwater uit je kraan komt, is de kwaliteit en de veiligheid voor de gezondheid meestal niet gegarandeerd.

Flessenwater

Er zijn 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 komt uit een bron in de oppervlakkige waterlagen. Het wordt beïnvloed door neerslag en klimaat, waardoor de samenstelling gemakkelijk verandert. Een strenge controle is daarom noodzakelijk.

Natuurlijk mineraalwater komt uit de diepere lagen van een strikt afgebakend gebied. De samenstelling van het water is heel stabiel, ongeacht de weersomstandigheden. Uiteraard is ook voor mineraalwater eerst toestemming nodig van de minister van Volksgezondheid na een controle door het Federaal Voedselagentschap (FAVV).

Er zijn verschillende soorten mineraalwater. De licht gemineraliseerde waters bevatten minder dan 500 mg mineralen per liter. Die soort mag in principe iedereen drinken. Raadpleeg echter het etiket op de fles of vraag raad aan

je arts of diëtist als je door gezondheidsredenen (bv. verhoogde bloeddruk) bepaalde voedingsstoffen (bv. natrium) moet vermijden. Ook voor zuigelingen zijn er specifieke normen. Sommige mineraalwaters vermelden expliciet dat ze geschikt zijn voor de voeding van zuigelingen. Dit mag enkel op het etiket worden gezet na goedkeuring door de Hoge Gezondheidsraad.

Sputwater 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 geven.

Gearomatiseerde waters of waters met een smaakje bevatten soms zoetstoffen en suikers. In dat geval behoren ze tot de groep van frisdranken of light frisdranken. Je drinkt ze beter af en toe als afwisseling.

Praktische tips

- Drink regelmatig doorheen de dag. 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 leeg binnen twee tot drie dagen.
- Spoel hervulbare flessen of drinkbekers goed uit na gebruik.
- Wegwerpflessen kun je het best maar een aantal keren gebruiken.
- Drink niet van de fles. Het risico op bacteriegroei in het water wordt daardoor groter.
- Geef je water eens een andere smaak met een schijfje citroen, sinaasappel of een takje munt.

Water is een levensnoodzakelijke dorstlesser:

- Water is een gezonde drank.
- Voldoende water drinken is belangrijk voor je gezondheid. Drink 1,5 liter per dag.
- Leidingwater is in Vlaanderen doorgaans even gezond als flessenwater. Voor sommige specifieke groepen is flessenwater aangewezen.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie CM, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel.

V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© februari 2015

Zoek je info over gezondheid?

Surf dan naar www.cm.be/gezond-leven

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. Hoe gaat het met u?

Drink-water

1,5 liter per dag



CM. Hoe gaat het met u?

GP FOL 089-15

Drink-water

Water is een levensnoodzakelijke dorstlesser. Zonder voedsel overleeft een mens enkele weken, zonder water slechts een paar dagen.



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 je dorst en speelt een belangrijke rol bij volgende lichaamsfuncties:

- bouwstof van cellen;
- transport van voedingsstoffen door heel het lichaam;
- uitscheiding van afvalstoffen via urine en zweet;
- doorslikken van voedsel (speeksel);
- regeling van de lichaamstemperatuur;
- bescherming van het lichaam en de organen tegen schokken van buitenaf via het water dat zich in en rond de lichaamsweefsels bevindt;
- vlot bewegen (door het water in de ledematen, de spieren, het bindweefsel en het kraakbeen in de gewrichten).

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

Voldoende vocht opnemen levert je nog meer voordelen op:

- een frissere huid door 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

Elke dag neem je water op via voeding 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 is er meer 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 door alcoholgebruik;
- inname van bepaalde soorten geneesmiddelen;
- vezelrijk eten: als je vezelrijk eet en niet voldoende drinkt, kun je constipatie uitlokken in plaats van te voorkomen.

Deze personen vragen wat extra aandacht:

- **Kinderen** verliezen in verhouding tot volwassenen meer vocht in een warme omgeving. Dit is ook het geval als ze braken, hoge koorts of diarree hebben. Kinderen moedig je best altijd aan om voldoende te drinken. Ze kennen het dorstgevoel nog niet goed omdat hun dorstmechanisme nog niet volledig is ontwikkeld;
- **Moeders** die borstvoeding geven, drinken best drie tot vier glazen per dag meer;
- **Senioren** eten vaak minder en krijgen daardoor minder water binnen via voedsel. Ook de nierfunctie gaat bij hen vaak achteruit. Hierdoor hebben de nieren meer vocht nodig om afvalstoffen via de urine af te voeren. Uitdroging komt bij senioren ook sneller voor door een verminderde dorstprikkel.

Gevolgen van vochttekort

Je lichaam laat je op verschillende manieren 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;
- constipatie;
- 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 om de verlaagde bloeddruk te compenseren. Verdere uitdroging (10 % vochtverlies) is levensbedreigend.

