



Patiënteninformatie

Handige tips en tricks voor een optimale vochtinname

Inhoud

Inleiding	5
Hoeveel water moeten we drinken op een dag en waarom?	5
Handige tips om voldoende water te drinken.....	6
Maak gebruik van een hervulbare fles of drinkbus	6
Start van 's morgens vroeg.....	6
Zorg voor een geheugensteuntje	6
Wees voorbereid	7
Maak er een gewoonte van	7
Drink kraantjeswater	7
Voeg extra smaak toe.....	7
Soorten water.....	8
Gesuikerde dranken.....	8
Niet bruisend	9
Bruisend	9
Sportdranken	9
Energiedranken.....	9
Hartige dranken	10
Warme dranken	10
Melkdranken en alternatieven	10
Alcoholvrij bier/wijn.....	11
Wie contacteren bij vragen/problemen?	11

Inleiding

Volgende water drinken is erg belangrijk, dat is een algemeen bekende waarheid. Maar hoeveel is 'voldoende' en hoe kan je ervoor zorgen dat je aan dit volume komt?

Hoeveel water moeten we drinken op een dag en waarom?

Ons lichaam bestaat voor 55 tot 70% uit water, meer dan de helft dus. Water is daarom absoluut noodzakelijk voor het goed functioneren van ons lichaam. Het is niet voor niets dat een mens dagen aan een stuk kan overleven zonder eten maar slechts vier dagen zonder water.

Onvoldoende inname van water leidt tot dehydratatie. In een eerste fase kan dit tot symptomen leiden zoals duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd, een sterk ruikende urine, een droge mond, hoofdpijn, misselijkheid, rusteloosheid, prikkelbaarheid, vermoeidheid en concentratieproblemen. In een meer gevorderd stadium kunnen symptomen zoals krampen, constipatie en verlies aan eetlust optreden. Het belang van een optimale vochtinname valt dus zeker niet te onderschatten.

Algemeen wordt aangeraden om minimum 1,5 liter water per dag te drinken. Dit is nodig om de hoeveelheid vocht die je gemiddeld verliest doorheen de dag via onder andere zweet, urine, ontlasting en uitademing terug aan te vullen en zo dehydratatie te vermijden. Afhankelijk van de omstandigheden waarin je je bevindt, kan deze behoefte echter hoger liggen. In warme omstandigheden zal het lichaam bijvoorbeeld meer zweet produceren. Hetzelfde geldt bij fysieke inspanningen.

Handige tips om voldoende water te drinken

Maak gebruik van een hervulbare fles of drinkbus

Zorg ervoor dat je altijd en overal een (leuke, opvallende) hervulbare drinkbus bij de hand hebt.

- Breng markeringen aan op de bus zodanig dat je elke 100 à 200 ml met één uur linkt.
- Streef ernaar om telkens tot aan het streepje te drinken dat bij het juiste uur past. Op die manier zal je bewuster bezig zijn met het drinken van water en zal je merken dat het helemaal niet zo moeilijk is om de minimum behoefte van 1,5l /dag te behalen.
- Vermeld op de drinkbus hoeveel drinkbussen per dag je zou moeten drinken om aan een inname van 1,5l per dag te komen.
- Een kleine bus (van 0,5 of 0,75 liter) kan meer motiverend zijn om uit te drinken dan een grote fles van 1,5 liter, omdat je kleinere bus sneller leeg is.

Start van 's morgens vroeg

Wacht niet tot 's avonds met de goede voornemens: start 's morgens vroeg met een groot glas water bij het ontbijt. Je hebt tijdens je slaapuren niets van vocht binnengekregen en je lichaam kan wel wat water gebruiken. Door je waterinname goed te spreiden over de dag vermijd je bovendien nachtelijke toiletbezoeken.

Zorg voor een geheugensteuntje

Zeker in drukke periodes kan je 's avonds wel eens thuis komen met het besef dat je – naast dat ene glas bij het ontbijt - nog niets gedronken hebt die dag. Om je eraan te herinneren dat je moet drinken, zet je best jouw drinkfles of karaf water altijd goed in het zicht. Ook kan je een alarm of wekkertje zetten, bijvoorbeeld elke twee uur.

Er bestaan apps die je hierbij een handje helpen. Voorbeelden van waterapps zijn: *Mijn Water Balans*, *Plant App*, *Hydranome*, *Aqualert*, *Hydro*.

Wees voorbereid

Zorg ervoor dat er standaard enkele flesjes water in je auto en op je werk aanwezig zijn. Op die manier voorkom je dat je in situaties terecht komt (bv. in de file) waar je uren zonder water komt te zitten. Dat flesje mag gerust een drinkbus zijn, hippe varianten bij de vleet tegenwoordig.

Maak er een gewoonte van

Maak er een gewoonte van om standaard een glas water klaar te zetten alvorens je aan je maaltijd begint. Ga niet van tafel alvorens het glas leeg is.

Drink kraantjeswater

Gehecht aan je favoriete watermerk? Misschien is vandaag een goed moment om deze gewoonte te doorbreken en te kiezen voor kraantjeswater. Het is veilig, maakt een verschil in je portemonnee en het is bovendien overal te verkrijgen. Het milieu zal je ook dankbaar zijn.

Voeg extra smaak toe

Hoe liever je iets drinkt, hoe meer je ervan zal drinken. Drink je liefst bruisend water, drink dat dan vooral! Je kan de smaak van water interessanter maken door enkele schijfjes citroen, komkommer, appelsien, gember, (diepvries)fruit of verse muntblaadjes toe te voegen.

Of combinaties.

- Citroen, munt, komkommer, gember
- Ananas, kokoswater
- Aardbei, limoen, blauwe bessen
- Aardbei, limoen, basilicum
- Munt, mango, sinaasappel
- Kiwi, aardbei
- Sinaasappel, bosbessen
- Limoen, framboos

Hierna vind je nog veel voorbeelden van andere dranken. Water blijft keuze nummer één, maar indien je hiermee moeite hebt is het oké om te variëren.

Soorten water

Er bestaat meer dan enkel plat water. Varieer met licht en normaal bruisend water of kies voor een zoutrijkere variant.

- Zonder gas
Spa, Evian, Vittel, Chaudfontaine, Nestlé, Val, Ordal
grootwarenhuismerken, ...
- Licht bruisend
Spa, Bru, Chaudfontaine, Rocheval, Fou'do,
- Bruisend
Ordal, Chaudfontaine, Evian, Spa, ...
- Zoutrijk water
Bru, Apollinaris, San Pelligrino, Hepar, Perrier, ...

Er is ook veel variatie van gearomatiseerd water verkrijgbaar en dit zonder calorieën, bijvoorbeeld.

- Niet bruisend
Spa Touch (Raspberry/Appel, Orange/Cardamon, Lime/Jasmine)
- Bruisend
Spa Touch(Lemon, Grapefruit, Raspberry-Plum)
- Perrier
Citroen, Limoen, Braambes, Perzik
- Boni
Buisend water Citroen of Framboos
- Air up drinkflessen met verschillende smaak pods
- Waterdrop
- Zelfgemaakte ijsthee of theezakjes om ijsthee te maken:
Clipper organic cold water infusion, lemon-ginger, blackcurrant
Lipton cold infuse (lemon-kamille), ...
Waterdrop, ...

Gesuikerde dranken

Als dit je niet smaakt, kan je uiteraard ook nog gaan voor de gesuikerde dranken.

Niet bruisend

Calorie en suikerarm (<4.5g suiker/100ml)

- Spa Duo: Peach/apple, Blackberry/Raspberry
- Lipton Ice tea green
- Fuze Tea: Black Tea Peach-Hibiscus, Green Tea Mango-Chamomile, Black Tea Apple-Cinnamon, Lime-Mint, Raspberry-Mint, Blueberry-Jarmin

Rijk aan calorieën en suikers (>9g suiker/100ml)

- Oasis: Tropical, Appelsien, appel/zwarte bes/framboos/multivruchten
- Capri-Sun: Multivitamin, sinaasappel
- Lipton Ice Tea: Peach, Mango-Passionfruit
- May Tea Munt, Arizona
- Fruitsappen: appel, sinaasappel, ananas, druif, cranberry, multivruchten, appel/kers, rode bieten, ...
- Smoothies
- Ijskoffie

Bruisend

Calorie en suikerarm(<4.5g/100ml)

- Spa Fruit: Lemon-Cactus, Orange, ...
- Light frisdranken: Cola zero/light, 7up free, Pepsi max, Fanta zero, ...

Rijk aan calorieën en suikers (>7g/100ml)

- Sprite, Fanta, 7up, Schweppes, Tönissteiner, Ice Tea, Cola, Tonic, ...

Sportdranken

Sportdranken worden niet voor niets dorstlessers genoemd.

- Aquarius, AA drink, Isostar of supermarkt merken.

Energiedranken

Energiedranken zoals Red bull, Monster, Nalu raden we af. Ze zijn rijk aan suiker en cafeïne. Dit verhoogt het risico op onder andere

overgewicht, gebitsproblemen, hartproblemen en een verhoogde bloeddruk. Ook voor kinderen is energiedrank ongezond, wegens het effect van de cafeïne. Daarnaast kan het leiden tot slaap- en angstproblemen.

Hartige dranken

Als zoete smaken je tegensteken kan je ook nog gaan voor zoute dranken.

- Verse soep (met maximum 1 bouillonblokje of 5g zout/l)
- Instant soep (liever niet te vaak omwille van hoge gehalte aan zout)
- Bouillon (verse of bouillonblokje oplossen in warm water)
- OXO, tomatensap

Warme dranken

- Thee, zoals zwarte,-groene,-kruidenthee.
- Koffie, bv. espresso, cappuccino, latte macchiato, deca, ...
- Of de alternatieven voor koffie gemaakt van cichoreiwortel, granen, ...

Melkdranken en alternatieven

Melk is een goede dorstlesser en bevat bovendien ook **eiwitten**, **vitaminen** zoals B2, B12, A en D en **mineralen** zoals calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink. We raden aan om niet meer dan 500ml/d te drinken om zo de eetlust niet te beïnvloeden.

Als variatie kan je ook gaan voor karnemelk, chocolademelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks.

Verrijkte sojavarianten zijn een goed alternatief voor melk.

De overige plantaardige alternatieven op basis van granen (bv. haver, rijst, spelt, ...) en/of noten (kokos, amandel, hazelnoot) zijn niet te vergelijken met melk van voedingswaarde maar als alternatief voor water wel goed.

Alcoholvrij bier/wijn

Zin in een verfrissende pint, maar niet in alcohol. Goed nieuws, er is een alsmaar ruimere keuze aan alcoholvrije biertjes. Dit is uiteraard geen eerste keuze, hou dit voor speciale gelegenheden. Neem niet meer dan twee consumpties per dag.

We raden het af om alcohol te drinken één dag voor tot en met twee dagen na de toediening van chemo of immuuntherapie.

Wie contacteren bij vragen/problemen?

Specifieke vragen en/of problemen bespreken de onco-diëtisten graag met u persoonlijk. U kan ons bereiken op het nummer 014 40 69 84, elke weekday tussen 8.00 uur en 16.30 uur.

Bron: <https://energylab.be › energy-station › zes-tips-om-mee...>
<https://www.gezondleven.be/nieuws/7-tips-om-makkelijker-water-te-drinken>

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout