



Water drinken maakt gezond

Beste lezer,

We hebben een warme week achter de rug, waarbij er bijna temperaturen van 40 graden werden gehaald. Het is dan extra belangrijk om voldoende water te blijven drinken. De meeste mensen zien dit wel in, maar niet iedereen. Een hovenier begon [in de brandende zon](#) de heg van zijn klant te



snoeien, toen hij opeens merkte dat hij vochttekort had. Hij vroeg zijn klant toen of hij z'n flesje even onder de kraan mocht vullen met water. De klant weigerde dat vanwege de kosten. De hovenier is toen direct opgestapt naar een volgende klant. Waarom is het drinken van voldoende water zo belangrijk? We bespreken het in deze nieuwsbrief.

Door veel te zweten kun je gemakkelijk 2% van je gewicht kwijtraken (1). Sterker nog, sporters die heel veel zweten kunnen zelfs 10% van hun gewicht letterlijk zien verdampen (2). Een tekort aan water kan er niet alleen voor zorgen dat je lichaam de warmte niet goed kwijtraakt, het kan ook psychische en mentale vermoeidheid veroorzaken (3). Een tekort aan water kan ook zorgen voor een slechter geheugen en concentratieproblemen (4, 5, 6, 7). Veel mensen kampen met hoofdpijn en migraine, terwijl de onderliggende oorzaak eigenlijk gewoon een tekort aan vocht is (8, 9).

Het goede nieuws is dat deze klachten allemaal weer kunnen verdwijnen als er meer water wordt gedronken (10, 11). Ook veel gevallen van obstipatie zouden voorkomen kunnen worden als mensen meer water zouden gaan drinken (12, 13). Daarbij is het voor de nieren belangrijk voldoende water te drinken (tegen nierstenen) (14, 15). Met het warme weer wordt er veel alcohol gedronken. De beste remedie tegen een kater, is het drinken van veel water (16, 17).

Het bizarre is dat veel schoolgaande kinderen volgens onderzoekers aan het begin van hun schooldag al last hebben van lichte uitdroging (18). Dat belooft niet veel goeds voor hun schoolprestaties.

Hoe kun je meer water drinken?

- Begin de dag met een glas water. Zelf drink ik bij het opstaan, nog voor het ontbijt, een vol glas water. Dan begin je de dag meteen al gehydrateerd. In de nacht verlies je namelijk via zweet en ademhaling veel vocht.

- Maak er een gewoonte van om op pad te gaan met een drinkfles met water. Het liefst een [rvs-fles of glazen fles](#), want plastic kan schadelijke stoffen bevatten zoals BPA. Een slimme

truc om meer water te drinken is door grote drinkflessen te gebruiken. Je drinkt dan automatisch meer.

- Zet een kan water op je bureau of werkplek. Automatisch ga je dan meer drinken dan je van plan was.

- Maak je water lekkerder met fruit, groenten en kruiden. Bijvoorbeeld met limoen en munt, of appelschijfjes met kaneelstokjes. Citroenschijfjes met wat munt kan ook heerlijk zijn. Andere goede combinaties zijn sinaasappel met steranijs of komkommerschijfjes en dille. Grapefruit met rozemarijn doet het vaak ook goed. Kruiden als lavendel kunnen je water ook een verrassende smaak geven.

- Maak zelf gezonde waterijsjes. Zo krijg je op een verkoelende manier meer vocht binnen. [Een ijslollymaker](#) is dan wel handig, maar hoeft niet. Je kunt ook houten ijsstokjes kopen en die in kleine glazen doen.

- Zorg voor variatie. Drink dus niet alleen water, maar ook thee. Je zou ook kunnen denken aan een groentesapje. Zelf maak ik regelmatig een vers groentesapje met de slowjuicer. Soms bestel ik in een restaurant een fles water met bubbels, dat is dan toch net iets specialer.

- Drink na elk kopje koffie of een glas wijn altijd een glas water. De meeste mensen hebben hier ook behoefte aan, vandaar dat veel restaurants al standaard een glas water serveren bij een espresso of glas rode wijn.

- Houd eens bij hoeveel vocht je op een dag drinkt. Grote kans dat je schrikt. Als ik eerlijk ben, heb ik ook de neiging om te weinig water te drinken. Ik vergeet het soms gewoon door de drukte. Er zijn speciale apps zoals My water om je waterconsumptie vast te leggen.

- Neem een alcoholvrij of alcoholarm biertje. Dranken tot 2% alcohol vullen vocht aan, daarboven onttrekken ze vocht aan het lichaam ([19](#)).

- Eet voedsel dat rijk is aan vocht, zoals een watermeloen, aardbeien, sinaasappels, komkommer, selderij of tomaten.

Frisdrank als dorstlesser

Als we onvoldoende water in ons lichaam hebben, begint dorst op te spelen. Dit is een heel betrouwbaar systeem ([20](#)). Er zijn mensen die bij dorst kiezen voor suikerrijke drank als frisdrank. Dit zijn hypertone dranken die juist vocht onttrekken aan het lichaam. Het is beter om te kiezen voor water of thee ([21](#)). Bij sommige oudere mensen werkt het dorstgevoel niet goed meer, zij moeten nog bewuster letten op hun waterinname ([22](#)).

Hoeveel water moet je drinken?

Voor het advies dat we per se 1,5 – 2 liter water moeten drinken is geen bewijs ([23](#)). Het hangt namelijk af van vele factoren. Als het warm is of als je veel sport, verlies je veel vocht via zweet en dat moet dan weer aangevuld worden. Ook kun je veel vocht tot je nemen via vast voedsel zoals fruit. Stel je eet veel soep, dan heb je ook weer minder vocht nodig. Als je klein bent, heb je ook weer minder vocht nodig. Het beste lijkt het om naar je lichaam te leren luisteren en hier gehoor aan te geven.

Niet hoeveel, maar hoe vaak

In de natuur delen verschillende dieren dezelfde wateren zoals plassen en vijvers. Dit gaat prima, omdat ze allemaal aan bulkdrinken doen: ze drinken voldoende water tot ze helemaal vol zitten en verlaten dan de oever. Onze honden en katten drinken ook een paar keer per dag tot ze vol zitten. Wetenschappers vermoeden dat het beter is om enkele keren

per dag flink wat te drinken, dan doorlopend te nippen (24). Ze noemen dit intermitterend drinking. Het lijkt erop dat ons neurale en hormonale systeem hierop is ingesteld.

Drinken bij het eten

Als je wat water drinkt bij het eten, past het lichaam de afgifte van enzymen hierop aan (25). Je hoeft dus niet bang te zijn dat het water het maagzuur verdunt. In werkelijk hebben spijsverteringsenzymen vloeistof nodig om hun werk goed te kunnen doen. Een beetje vocht bij de maaltijd kan de spijsvertering bevorderen. Vloeibare delen verlaten de maag sneller, maar de vaste delen blijven ongeveer even lang in de maag (26). Sterke drank heeft een negatieve invloed op de afgifte van speeksel, terwijl bier en wijn dat niet hebben (27, 28, 29). In speeksel zitten veel enzymen en die hebben we nodig om voedsel af te kunnen breken. Het lijkt erop dat dit proces met wat water zelfs iets beter gaat, omdat enzymen water nodig hebben om zich te transporteren.

Afvallen door water?

Mensen die een beetje water drinken voor de maaltijd zitten eerder vol en kunnen in een paar weken tijd enkele kilo's afvallen (30). Meer water drinken kan het metabolisme (de verbranding van energie) 24 uur lang verhogen, wat ook afvallen in de hand werkt (31, 32). Dit geldt helemaal voor koud water. Wetenschappers hebben ook onderzocht wat de beste watertemperatuur is om je lichaam weer te hydrateren: het blijkt 16 graden Celsius te zijn (33).

Flessenwater

Flessenwater is niet alleen 500 tot 1000 keer duurder dan kraanwater (34), het is ook erg milieuvervuilend (35). Een andere reden om flessenwater te vermijden, is omdat het vaak microplastic bevat (36). Eén onderzoek meldt zelfs dat 93% van het flessenwater uit plastic vervuild is met microplastic (37). Kraanwater met eventueel [een goede waterfilter](#) is de beste en goedkoopste optie. Mineraalwater is een bron van mineralen, waardoor de elektrolytenbalans in het bloed op peil blijft en we gezond blijven (38). Veel flessenwater bevat te weinig mineralen, wat de gezondheid op termijn kan schaden (39). Spa blauw bevat zo goed als geen mineralen en daar zijn ze nog trots op ook (40). Sommige waterfilters halen alles uit het water, ook de gezonde mineralen. [Concentrace](#) (ontzilt zeewater) kan dan deze mineralen weer toevoegen. In plaats van flessenwater te kopen, kun je beter je eigen water filteren. Je bent dan stukken goedkoper uit en het bespaart plastic afval.

Niet overdrijven

Sommige foodies en fitgirls raden aan om extreem veel water te drinken, zodat je gezondheid en met name je huid een opfrisbeurt krijgt (41, 42). Je kunt ook te veel water drinken, waardoor de balans van mineralen in het bloed verstoord kan raken (43). Dit wordt ook wel hyponatriëmie genoemd (44, 45). Te veel water drinken komt nog wel eens voor onder sporters, die erdoor kunnen overlijden (46). Te weinig water is dus zeker niet goed, maar een teveel ook niet.



Gezonde groet,
Juglen Zwaan
aHealthylife.nl

P.S. Mijn goede vriend Ralph Moorman heeft niet stilgezet! Zijn biologische KOOC-maaltijdservice aan huis is enorm gegroeid. Alle maaltijden waren altijd al vrij van gluten en zuivel, nu is er nog meer keuze. De hoeveelheid groenten in de maaltijden is flink opgeschroefd. Daarbij zijn er vegetarische en veganistische maaltijden nieuw in het assortiment. Er is zelfs een enorme keuze aan maaltijdsalades bijgekomen. Ook de bezorgtijden zijn nu zeer ruim geworden. Ik heb Ralph en KOOC gevraagd of ze een korting kunnen geven aan de lezers van deze nieuwsbrief... Daarom krijg je nu met de code **ahealthylife20** tot 14 juli 20% korting op de maaltijden op [de KOOC-website](#).



Laatste artikelen aHealthylife

[Vitaminetekort kan de enige aanwijzing zijn op coeliakie](#)

[Statines kunnen het risico op diabetes type 2 verdubbelen](#)

[Tomatensap kan bloeddruk verlagen](#)

[15 tips tegen een te hoge bloeddruk](#)

[Mensen met fibromyalgie hebben andere darmbacteriën](#)

[21 snelle en voedzame glutenvrije snacks](#)

[Lichaamsbeweging maakt gelukkiger dan geld!](#)

[Wekelijks twee uur in de natuur doorbrengen is de sleutel naar gezondheid](#)

[Zoete aardappel nacho's uit de oven](#)

[Er is nu sterk bewijs dat alcohol het DNA direct kan beschadigen](#)

[Het eten van ananas kan floaters tegengaan](#)

Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[Keramische airfryer \(25% korting met code Multifry25\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische magnesium](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Anna Kruyswijk vertelt over adoptogene kruiden, zoals Ginseng en Ashwagandha](#)

[Greetje van den Eede deelt haar holistische kijk op gezondheid](#)

[Juglen Zwaan geeft tips om minder zelfkritisch nieuwe sociale relaties aan te gaan](#)

[Raak plaatselijk vet kwijt: bij je BUIK. Ralph Moorman heeft de antwoorden](#)

[Arts voor natuurgeneeskunde Trudy Vlot over vaccinaties](#)

[Franca van Dalen \(Gezondheidsnet\) presenteert het gezondheidsnieuws](#)

Spreuk van de week

Met je smartphone kun je mensen van ver weg bereiken. Maar vergeet nooit degene die naast je zit.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

[**Meer info**](#)



[Zerowater filter](#)

[**Meer info**](#)

[**SHARE**](#) [**TWEET**](#) [**FORWARD**](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!