

drink voldoende



wit-gele kruis 
LIMBURG

meer en beter drinken

Waarom is voldoende drinken belangrijk? Water is nodig voor het transport van voedsel doorheen het lichaam en voor het verwijderen van afval- en gifstoffen. Het zorgt ook voor de stevigheid en elasticiteit van de huid en de spieren. Tenslotte hebben we vocht nodig om onze lichaamstemperatuur te regelen.

Hoeveel vocht hebben we nodig?

Voldoende drinken is absoluut belangrijk om je gezondheid op peil te houden. In normale omstandigheden is minstens 1,5 liter per dag drinken aangeraden. **Opgelet:** bij hart- en nierfalen geldt er vaak een vochtbeperking. Vraag advies aan je arts of diëtiste.

In een gezond en goed gevoed lichaam wordt onze waterhouding door verschillende mechanismen op peil gehouden. Vochttekort kan leiden tot ernstige stoornissen, zowel op fysiek als mentaal vlak.

Dorst is geen betrouwbaar signaal

Met het ouder worden vermindert het dorstgevoel. Senioren moeten er daarom bijzonder alert voor zijn dat zij voldoende drinken. Ook wie ziek is, heeft vaak minder dorst zodat de kans op een te lage vochtinname en uitdroging reëel is. Dorstgevoel krijg je bovendien pas wanneer het lichaam al veel vocht verloren heeft. Het is beter om regelmatig te drinken en zo uw dorstgevoel voor te zijn.

Tips om meer en beter te drinken

Maak even tijd om de vochtinname van jezelf en je familieleden onder de loep te nemen.

We geven je graag de volgende weetjes en tips mee:

- Wacht niet op een dorstgevoel, drink regelmatig.

- Aan de kleur van je urine kan je zien of je voldoende drinkt. Is je urine kleurloos of lichtgeel dan drink je voldoende. Bij een donkergele kleur, drink je best meer water.
- Constipatie (moeilijke stoelgang) is een frequent voorkomend symptoom van vochttekort. Meer water drinken, regelmatige lichaamsbeweging en meer vezelrijke voedingsmiddelen helpen.
- Drink niet alleen in de zomerperiode maar het hele jaar door.
- Bij moeilijk drinken kan een aangepaste drinkbeker nuttig zijn. Vraag hierover advies aan een ergotherapeut of logopedist.
- Zorg voor voldoende luchtvochtigheid. Een droge omgeving kan ook aanleiding geven tot uitdroging.
- Zorg voor extra vochtinname bij koorts, diarree of braken.
- Minder drinken kan incontinentie in de hand werken. Als men minder drinkt, wordt de blaas kleiner waardoor deze het moeilijker heeft om urine vast te houden.
- Cafeïnebevattende dranken zoals koffie en zwarte thee drijven niet

méer vocht af maar doen dat wel sneller.

- De gevolgen van uitdroging of dehydratatie kunnen zijn: suf worden, gewichtsdeling, risico op nierstenen, verwardheid, hoofdpijn, verlies van eetlust, ...
- Ook het risico op doorligwonden neemt toe bij een te lage vochtinname.

Welke dranken zijn het meest geschikt?

- Water is en blijft de enige onmisbare dorstlesser. Water met of zonder koolzuur: kraantjeswater is een gezonde en goedkope keuze.
- Koffie, thee en water met een smaakje, best zonder toevoeging van suiker of zoetstof, zorgen voor extra vocht en afwisseling.
- Magere soep of ontvette bouillon (1 blokje per liter of 5 gram zout) brengen ook vocht aan.
- Energiedranken, frisdranken, sommige sportdranken en alcohol zijn niet geschikt als dorstlesser.
- Ongezoet vruchtensap bevat evenveel suiker als frisdranken.

INFO & VRAGEN?

Spreek je diëtiste of verpleegkundige aan, contacteer je afdeling of onze provinciale hoofdzetel:
089-30 08 80 24u/24u, 7 dagen op 7

Wit-Gele Kruis Limburg vzw
Welzijns-campus 25
3600 Genk
089-30 08 80
info@limburg.wgk.be

www.witgelekruis.be

Volg ons op: [!\[\]\(23d9fc146e83b5c3013cfa32c784f8d5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f5c463b8c1554ac5049d611bd8e33a51_img.jpg\)](#) [!\[\]\(54f1390f33a36173a1b97c4b6eb40204_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1301e78e125668a3a0cedabdef0db7f3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(56569b83aa18fd9e11cffbd51c077de8_img.jpg\)](#)



Wit-Gele Kruis Limburg behaalde in 2018 het internationale NIAZ-kwaliteitslabel. Dit betekent dat je als Wit-Gele Kruispatiënt kan rekenen op een deskundige, kwalitatieve en veilige zorg én dat onze organisatiecultuur gericht is op continue verbetering.