

# Drinken om af te vallen

Uitgave februari 2014

## FitFacts FitFacts Stijf

**Niet alleen de wereld bestaat voor 70 procent uit water, ook ons lichaam bestaat voor 70 procent uit water. Water is heel effectief wanneer je wilt afslanken. Niet alleen gaat water drinken dorst en honger tegen, ook stimuleert water drinken de vetverbranding en spijsvertering.**

### Waterrijke voeding

In een ideale wereld zouden we eigenlijk 70% waterrijk moeten eten. Omdat waterrijke voeding veel minder calorieën bevat, zou dat ook goed uitkomen om de toename van overgewicht tegen te gaan en af te vallen. Helaas is het tegenovergestelde waar. We eten slechts 20 á 30 procent waterrijk - velen nog minder - en 70 tot 90 procent vast voedsel, dat veel meer calorieën bevat. Dus als je een belangrijke stap wilt maken in je gezondheid en ter ondersteuning van afslanken, eet dan meer waterrijk voedsel, zoals groenten, fruit, rauwkost, soepen, bladgroenten, salades. Waterrijk eten is lichter verteerbaar, heeft minder



calorieën, zit vol goede nutriënten, ligt niet zwaar op de maag en je komt snel aan je dagelijkse portie vocht die je lijf nodig heeft. Bovendien bevatten groente en fruit veel belangrijke mineralen en vitamines.

Veel waterrijk voedsel helpt kanker voorkomen, en is minder belastend voor het lichaam. Eet dus de hele dag door waterrijke voeding en maak groenten de kern van iedere maaltijd.

### Belang van vocht voor het lichaam

Dan terug naar drinken. Water drinken is niet alleen belangrijk voor de dorst. Vocht of water is belangrijk bij de opname van voedingsstoffen in de darm, het transport van voedings- en afvalstoffen in het lichaam en het regelen van de lichaamstemperatuur. Het meeste vocht krijgen we binnen via drinken. Hoeveel vocht je nodig hebt, hangt af van leeftijd, temperatuur, inspanning, het eten en de gezondheidstoestand. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven hebben meer vocht nodig dan gemiddeld.

Als je te lang niets drinkt, kunnen er uitdrogingsverschijnselen optreden. Er wordt wel beweerd dat drinken helpt om darmen te ontslakken of te ontgiften of dat drinken helpt tegen verstopping of constipatie.

**Het algemene advies luidt: drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag.**

Bij sport is het belangrijk om je vochtinhouding op peil te houden, zeker als je intensief traint. Je kunt wel 1 tot 2 liter vocht per uur verliezen. Volgende drinken is zelfs de eerste voorwaarde voor goede prestaties. Drink dus voor, tijdens en na de training genoeg vocht.

### Wat te drinken?

Het beste om te drinken blijft gewoon water. Het drinkwater uit de kraan is in Nederland van goede kwaliteit. De eisen hiervoor zijn vastgelegd in de Waterleidingwet. Het drinkwater uit de kraan is zelfs beter gecontroleerd dan bronwater. Thee is ook een prima drank, maar laat de suiker en melk eruit. Koffie kan natuurlijk ook, bij voorkeur zwart, dat is in ieder geval veel beter dan frisdrank en energiedrankjes. Alcohol, frisdranken en energiedranken kunnen risico's opleveren voor de gezondheid en verhogen de kans op gewichtstoename behoorlijk.

Blijf dus de hele dag door goed drinken en laat zoete drankjes achterwege.

**Start met 30** Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) voor meer informatie en doe de test.

 Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid