
FACTSHEET – WAAROM IS WATER GEZOND? (voor professionals in onderwijs, zorg, sport)

Wat doet water in het lichaam?

- 💧 Om te kunnen functioneren, heeft het lichaam energie nodig. Deze energie wordt uit voedingsstoffen gehaald. Voedingsstoffen zijn essentieel voor fysische processen. Water is ook een voedingsstof en voorziet het lichaam van vocht.
- 💧 Ongeveer 66% van het menselijk lichaam bestaat uit water.
- 💧 Water bevindt zich in al onze organen. Het vervoert voedingsstoffen via de bloedbaan en lymfevaten van en naar de cellen. Ook functioneert water als bouwstof en zorgt het ervoor dat het lichaam goed op temperatuur blijft (37°C).
- 💧 Dagelijks verliest men vocht door te plassen en te zweten. Om dit vochtverlies aan te vullen, is het belangrijk om water te drinken. Wanneer het lichaam te weinig vocht binnenkrijgt, geeft het een waarschuwingssignaal. Deze signalen zijn een droog gevoel in mond en keel en het verlangen om te gaan drinken.

Gevolgen van consumptie van gezoete dranken

- 💧 Veel gezoete dranken, sappen en frisdranken bevatten veel suikers, die het lichaam niet nodig heeft. Dit leidt tot een hogere energie-inname dan dagelijks wordt aanbevolen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat er een verband is tussen het consumeren van (ge)zoete dranken en het ontwikkelen van overgewicht. Dit geldt vooral voor koolzuurhoudende dranken.
- 💧 Een kind dat water drinkt in plaats van gezoete dranken, weegt na een jaar 1,5 kilo minder dan een kind dat wel gezoete dranken drinkt.
- 💧 In 'light frisdranken' is de suiker vervangen door zoetstoffen. Deze bevatten minder tot geen kilocalorieën. Zoetstoffen zijn echter net zo slecht voor je tanden als suiker. In zoetstoffen zitten zuren die de glazuurlaag op het gebit kunnen aantasten. Dit vergroot de kans op cariës (gaatjes).
- 💧 Vele gezoete dranken, zoals sappen en frisdrank, bevatten kleurstoffen. Kleurstoffen hebben geen functie in het lichaam en zijn dus een extra belasting, omdat ze moeten worden afgebroken.



Feiten en cijfers:

- 💧 Nederlandse kinderen van 7-18 jaar krijgen gemiddeld 130 kilocalorieën (kcal) per dag binnen uit zoete dranken. Dit staat gelijk aan acht suikerklontjes.
- 💧 Om de 130 kcal, afkomstig van de zoete dranken te verbranden moet een kind van twaalf jaar negentien minuten fietsen, twaalf minuten voetballen of elf minuten zwemmen.

Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vocht:

- 💧 Dagelijks hebben kinderen van 1-10 jaar 1,2 liter vocht nodig. Dit staat gelijk aan zes glazen water. Kinderen van 10-19 jaar hebben 1,7 liter vocht nodig, wat gelijk staat aan negen glazen op een dag. Om aan deze vochtinname te komen, is water de gezondste keuze.

Drink water

- 💧 Het Nederlandse kraanwater behoort tot het beste ter wereld. Voor kraanwater worden er strengere normen gehanteerd dan voor bron- en mineraalwater. Daarnaast is drinkwater uit de kraan zelfs beter gecontroleerd dan bronwater.

Voor meer informatie:

www.pwn.nl
www.jogg.nl/drinkwater
www.voedingscentrum.nl

www.joggzaanstad.nl

