



De waarheid over vocht

Vocht 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. Vocht zit in eten en drinken. Het meeste vocht krijgen we binnen via drinken. Een volwassene heeft gemiddeld 1,5 tot 2 liter per dag aan vocht nodig in de vorm van dranken. Maar extra suiker? Dat niet, daarom adviseren wij dorstlessers zonder calorieën: water, koffie en thee.

Niet alles wat je hoort of leest over vocht is 'de' waarheid. Maar hoe weet je nou wat waar is en wat niet? Samen met het Voedingscentrum legt SamenFit de waarheid op tafel:



Van koffie droog je uit volgens mij...

Niet waar. Het lichaam verliest niet meer vocht door het drinken van koffie. Cafeïne zorgt er alleen voor dat het vocht het lichaam sneller verlaat, doordat het de nieren stimuleert. Als je te veel koffie of andere cafeïnerijke producten drinkt (zoals energiedrankjes), kun je klachten krijgen als slaperigheid, angstgevoelens of rusteloosheid. Gezonde volwassenen kunnen daarom beter niet meer dan 400 milligram cafeïne per dag gebruiken. Dat komt neer op 4 kopjes koffie.



Ik denk dat light-frisdrank slecht is voor je tanden...

Waar. Light-frisdranken bevatten net als gewone frisdranken zuren. Zuren uit frisdranken en sappen zorgen voor tanderosie. Tanderosie wil zeggen dat het tandglazuur oplost door de zuren uit dranken. Als dat te vaak gebeurt kan het glazuur zelfs geheel verdwijnen. Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast. Het is daarom beter voor de tanden om een glas in één keer leeg te drinken. De beste drankjes voor je tanden zijn overigens water en thee en koffie zonder suiker.



Melk is helemaal niet zo gezond toch?

Niet waar. Melk en melkproducten leveren veel goede voedingsstoffen. Met je dagelijkse 2 tot 3 porties zuivel verklein je het risico op darmkanker. Melkproducten bevatten verder eiwit en zijn een bron van de vitamines B2, B12 en calcium. Het vet in melk bevat wel veel verzadigde vetten. Dit vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Eet je magere en halfvolle melkproducten, dan krijg je niet te veel verzadigde vetten binnen. Voor veruit de meeste mensen is melk een goede en gemakkelijke manier om belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Maar voor een kleine groep mensen kan het drinken van melk klachten veroorzaken. Het gaat hierbij om mensen met koemelkallergie en lactose-intolerantie.

Wil je meer weten over vocht: - [Voedingscentrum - dranken](#)
- [Voedingscentrum - encyclopedie](#)

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*

Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**



Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief*
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed
Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**