



---

# WATER!

**VERFRISSEND ANDERS**

# DAGELIJKS VOLDOENDE WATER DRINKEN IS BELANGRIJK!

## Waarom?

Ons lichaam bestaat grotendeels uit water en water...

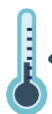
... zorgt voor transport en opname van voedingsstoffen naar al onze lichaamscellen



... helpt onze afvalstoffen te verwijderen



... zorgt voor een goede en constante lichaamstemperatuur



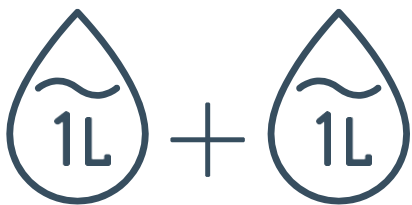
## Wat gebeurt er als we onvoldoende vocht binnenkrijgen?

De eerste effecten van onvoldoende vocht in ons lichaam zijn dorst, een droge of plakkerige mond, onaangename smaak in de mond, vermoeidheid, lichte hoofdpijn en/of geconcentreerde urine (donker gele kleur).

Als er langdurig onvoldoende vocht is, kunnen er tekorten aan voedingsstoffen ontstaan en gaan afvalstoffen steeds meer opstapelen. Hierdoor kunnen volgende klachten ontstaan: misselijkheid, droge en harde stoelgang, verlaagde concentratie, futloosheid, duizeligheid, droge en minder elastische huid, verlaagde bloeddruk, ...

# Hoeveel water hebben we nodig?

Een volwassene heeft gemiddeld 1,5 liter tot 2 liter vocht per dag nodig. Bij sporten, veelvuldig zweten, koorts, diarree of bepaalde medicatie is er een verhoogde behoefte en wordt er minstens 2 liter vocht per dag aangeraden.



Het is echter niet altijd gemakkelijk om voldoende te drinken.

Vocht wordt voornamelijk via dranken aangebracht. Dit kan via thee, bouillon, soep, ... maar water blijft een topfavoriet. Water hoeft echter niet saai te zijn. Aan de hand van kleine toevoegingen en simpele receptjes kan je water helemaal 'oppimpen'. Kijk in deze brochure voor meer inspiratie.



## ENKELE TIPS OM MEER TE DRINKEN

- ✓ Voeg ijsblokjes toe aan je drankjes en smoothies. 4 ijsblokjes in je glas komen overeen met een half glas water.
- ✓ Neem steeds een flesje water mee: onderweg, op het werk, bij het sporten,.. Zo kan je gemakkelijk bijhouden hoeveel je drinkt.
- ✓ Drink met een rietje. Met een rietje drink je doorgaans meer.
- ✓ Eet tussendoor al eens voedingsmiddelen die veel water bevatten zoals komkommer, watermeloen, tomaat...
- ✓ Er bestaan leuke apps die je eraan herinneren om regelmatig te drinken. Je krijgt meldingen op je smartphone en je kunt zien hoeveel je hebt gedronken.

Recepten en inspiratie

# WATER MET...

Tip:  
heerlijk  
bij  
warm  
weer!



MUNT EN KOMKOMMER

KANEEL EN SINAASAPPEL



GEMBER, MUNT EN AARDBEI



BASILICUM EN AARDBEI



CITROEN EN FRAMBOOS



SINAASAPPEL EN BLAUWE BES





LIMOEN, KOMKOMMER EN DILLE

GRANAATAPPEL EN AARDBEI



KOKOS, ANANAS EN LIMOEN

LIMOEN EN MUNT



BOSBESSEN EN LAVENDEL



WATERMELOEN EN MUNT



Tip: sommige infusies zijn ook heel lekker warm: denk maar aan sinaasappel met kaneel, gember en munt, citroen met steranijs



## WATER INFUSIE MET CITROEN/LIMOEN/HONING EN KRUIDNAGEL

### Ingrediënten (voor 1,5 liter):

- 1.5l water
- 2 theelepels vloeibare honing
- 1 limoen
- 1 citroen
- 15 kruidnagels

### Bereidingswijze

1. Meng het water met de honing.
2. Was de citroen en limoen. Snijd ze vervolgens in plakjes en leg deze in een water kan.
3. Voeg de kruidnagels toe en schenk het honingwater erbij.
4. Laat alles 30 minuten intrekken. Drink het op kamertemperatuur.

Bron: Ferreux-Maeght, A. (2020).

Detox water: Gezonde dorstlessers die nooit gaan vervelen. Goog Cook p36

## FRIS FRAMBOZENSAP

### Ingrediënten (voor 2 glazen):

- 200ml water
- 2 limoenen
- 200g frambozen
- Enkele stukjes crushed ice

### Bereidingswijze

1. Pers de limoenen uit.
2. Mix het limoensap, de frambozen en het water met een staafmixer of een blender
3. Doe het crushed ijs bij het sap.
4. Tip: indien je geen crushed ice hebt, kan je gewone ijsblokjes in een keukenhanddoek wikkelen en dit met een hamer/deegrol in stukjes slaan



Bron: Verfrissend anders, kookboekje WKO

## WATER INFUSIE VAN RODE VRUCHTEN

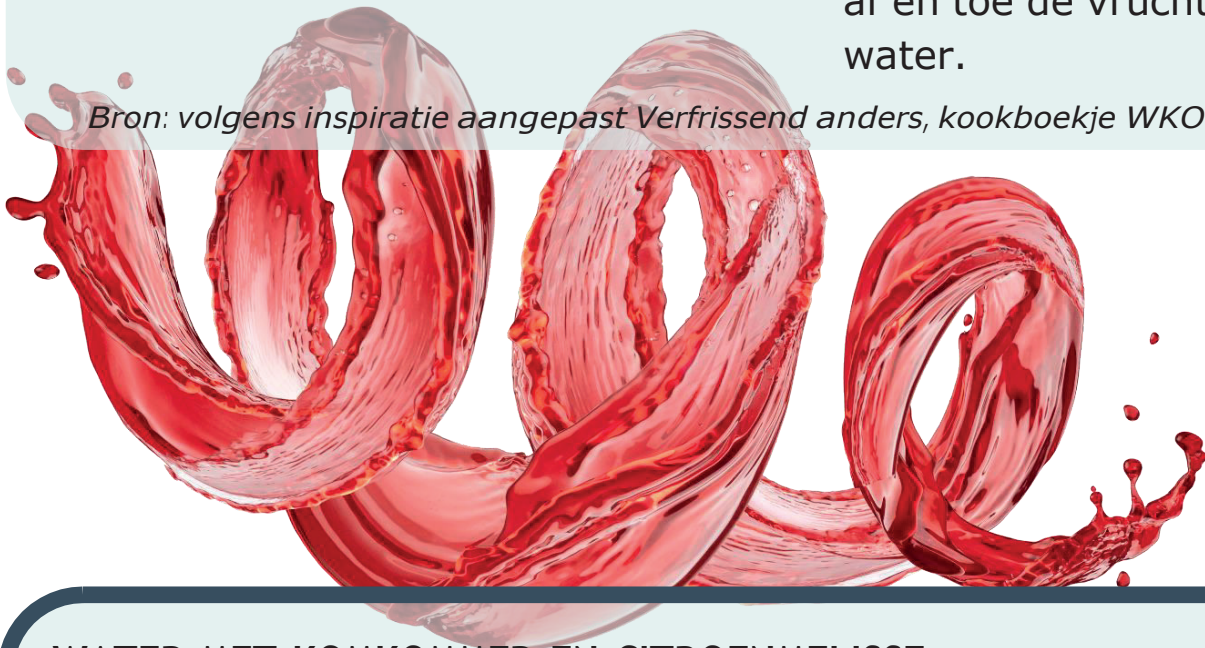
### Ingrediënten (voor 1 liter):

- 1L water
- ½ doosje diepvries rode vruchten (+- 125 g)
- Een takje munt

### Bereidingswijze

1. Giet het water in een kan.
2. Doe de diepvriesvruchten en het takje munt samen met het water in de kan.
3. Laat een half uur staan en roer af en toe de vruchten om in het water.

*Bron: volgens inspiratie aangepast Verfrissend anders, kookboekje WKOF*



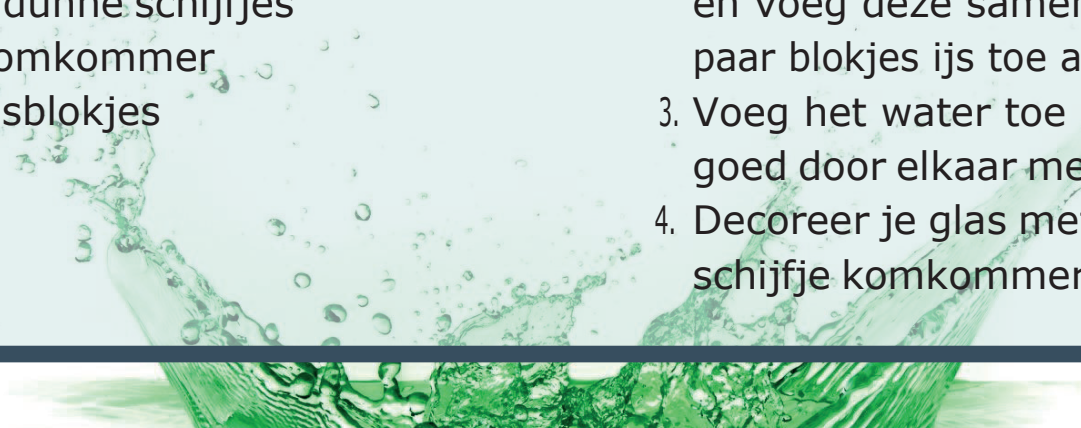
## WATER MET KOMKOMMER EN CITROENMELISSE

### Ingrediënten (voor 2 glazen):

- 500 ml (bruis)water
- 8-10 blaadjes citroenmelisse
- 8 dunne schijfjes komkommer
- Ijsblokjes

### Bereidingswijze

1. Doe de blaadjes citroenmelisse in een groot glas.
2. Halveer 3 schijfjes komkommer en voeg deze samen met een paar blokjes ijs toe aan het glas.
3. Voeg het water toe en roer goed door elkaar met een rietje.
4. Decoreer je glas met een schijfje komkommer.



Imeldaziekenhuis  
Imeldalaan 9  
2820 Bonheiden  
015 50 50 11  
[www.imelda.be](http://www.imelda.be)

Afspraak maken  
015 50 51 11

