

Hoeveel water drink je? Doe de test



Vul in hoeveel van deze dranken je gisteren gedronken hebt

Hoeveel **water** dronk je gisteren? (kraantjeswater, bronwater, mineraalwater (plat of bruisend), gearomatiseerd water zonder toevoeging van suiker en/of zoetstoffen)

... kleine glazen	X150	... ml
... grote glazen	X200	... ml
... blikjes	X330	... ml
... halve liter flessen	X500	... ml
	Subtotaal	... ml

Hoeveel **thee of koffie** dronk je?

... kopjes	X150	... ml
... bekers	X200	... ml
	Subtotaal	... ml

Hoeveel **licht frisdranken** (max. 5kcal per 100ml) dronk je?

... kleine glazen	X150	... ml
... grote glazen	X200	... ml
... blikjes	X330	... ml
... halve liter flessen	X500	... ml
	Subtotaal	... ml

Hoeveel **(versgeperst) fruitsap** dronk je?

... kleine glazen	X150	... ml
... grote glazen	X200	... ml
... blikjes	X330	... ml
... halve liter flessen	X500	... ml
	Subtotaal	... ml

Hoeveel **frisdrank, energydrank en/of sportdrank** dronk je?

... kleine glazen	X150	... ml
... grote glazen	X200	... ml
... blikjes	X330	... ml
... halve liter flessen	X500	... ml
	Subtotaal	... ml

TOTAAL ... ml

Watertest: jouw score voor gisteren

Advies water

- **0 ml**

Je dronk gisteren géén water. Een gemiste kans, want elke dag verlies je 2 tot 3 liter vocht. Je eet en drinkt om dit vochtverlies te compenseren. Je voedsel levert al 1 tot 1,5 liter vocht per dag. Je drinkt dagelijks dus best 1 a 1,5 liter water om het vochtgehalte op peil te houden.

Zet vandaag de eerste stap naar een gezonder voedingspatroon. Pin in je agenda één of meerdere dagen per week vast waarop je vooral water zult drinken. Ga nu aan de slag met je persoonlijke waterdoel door in te loggen op Mijn Gezond Leven.

- **Minder dan 750 ml**

Je hebt gisteren weinig water gedronken. Elke dag verlies je 2 tot 3 liter vocht. Je eet en drinkt om dit vochtverlies te compenseren. Je voedsel levert al 1 tot 1,5 liter vocht per dag. Je drinkt dagelijks dus best 1 a 1,5 liter water om het vochtgehalte op peil te houden. Zet vandaag de eerste stap naar een gezonder voedingspatroon. Pin in je agenda één of meerdere dagen per week vast waarop je vooral water zult drinken.

Ga nu aan de slag met je persoonlijke waterdoel door in te loggen op Mijn Gezond Leven.

- **Tussen de 750 en 999 ml**

Je hebt gisteren net te weinig water gedronken. Een gemiste kans, want elke dag verlies je 2 tot 3 liter vocht. Je eet en drinkt om dit vochtverlies te compenseren. Je voedsel levert al 1 tot 1,5 liter vocht per dag. Je drinkt dagelijks dus best 1 a 1,5 liter water om het vochtgehalte op peil te houden.

Zet vandaag de eerste stap naar een gezonder voedingspatroon. Pin in je agenda één of meerdere dagen per week vast waarop je vooral water zult drinken. Ga nu aan de slag met je persoonlijke waterdoel door in te loggen op Mijn Gezond Leven.

- **Meer dan 1000 ml**

Prima, je hebt gisteren voldoende water gedronken, doe zo verder!

Advies koffie en thee

- 0 ml

Je drinkt geen koffie of thee. Dat is oké, we raden aan om vooral water te drinken. Toch eens zin in koffie of thee ter afwisseling? Dat kan zeker. In koffie en thee zit heel wat cafeïne, daarom drink je beter niet meer dan 4 kopjes per dag. Drink vooral water!

- 1 tot 500 ml

Je valt perfect binnen de aanbeveling om maximum 4 kopjes koffie en/of thee per dag te drinken. Koffie of thee zijn een welkome afwisseling voor water. Het waterglas op de voedingsdriehoek verraadt het al: water blijft de dorstlesser bij uitstek.

- Meer dan 500 ml

Je dronk meer dan 4 kopjes koffie/thee per dag. We adviseren om vooral water te drinken, koffie/thee kan een welkome afwisseling zijn van water, maar je drinkt best niet meer dan 4 kopjes per dag.

Advies light frisdranken

- 0 ml

Je dronk geen light-frisdranken. Dat is goed, we raden aan om vooral water te drinken. Light-frisdranken raden we ook niet aan als alternatief voor water.

- 1 tot 400 ml

Dit is oké, maar we raden aan om vooral water te drinken. Hoewel light-dranken met kunstmatige zoetstoffen al beter zijn dan gesuikerde dranken, overdrijf je beter niet met light-drank.

- Meer dan 400 ml

Je drinkt behoorlijk wat light-frisdranken. Hoewel light-dranken met kunstmatige zoetstoffen al beter zijn dan gesuikerde dranken, overdrijf je beter niet met light-drank. Drink er minder van en geef de voorkeur aan water.

Advies (versgeperst) fruitsap

- 0 ml

Je dronk geen fruitsap. Dat is ok, we raden aan om vooral water te drinken. Fruitsap raden we ook niet aan als alternatief voor water.

- 1 tot 400 ml

Dat is oké, maar we raden aan om vooral water te drinken. Suiker in vruchtensap is natuurlijke suiker die uit het fruit zelf komt, terwijl je in frisdank vooral achteraf toegevoegde suikers vindt. Toch zijn ook de suikers in sap te beschouwen als vrije of toegevoegde suikers. Vruchtensappen en frisdranken hebben een vergelijkbaar caloriegehalte. Als je echt alles uit fruit wilt halen, is het beter om het in zijn 'vaste' vorm te eten en niet alleen als sap te drinken.

- Meer dan 400 ml

Je drinkt behoorlijk wat fruitsap. Suiker in vruchtensap is natuurlijke suiker die uit het fruit zelf komt, terwijl je in frisdank vooral achteraf toegevoegde suikers vindt. Toch zijn ook de suikers in sap te beschouwen als vrije of toegevoegde suikers. Vruchtensappen en frisdranken hebben een vergelijkbaar caloriegehalte. Als je echt alles uit fruit wilt halen, is het beter om het in zijn 'vaste' vorm te eten en niet alleen als sap te drinken.

Advies frisdranken, energydranken en sportdranken

- 0 ml

Je dronk geen frisdranken. Dat is heel goed, we raden aan om vooral water te drinken.

- 1 tot 400 ml

Opgelet! Deze dranken zijn vloeibare snoepjes die behalve water vooral suiker, additieven en kleurstoffen bevatten. Drink ze dus zeker niet elke dag.

- Meer dan 400 ml

Je drinkt behoorlijk wat frisdranken.

Naast de vele suikers die erin zitten, is het grootste nadeel dat deze dranken minder verzadigen. Je hebt minder snel een voldaan gevoel en compenseert dat door meer te eten of drinken. Dat kan leiden tot overgewicht en doet de kans op diabetes stijgen.

Houd ook altijd in je achterhoofd dat de zuren in deze dranken leiden tot tandbederf.

Drink er dus zo weinig mogelijk van, zeker niet elke dag en geef de voorkeur aan water.

Heb je de test gedaan? Wil je meer lezen over dranken,

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/dranken>

Enkele watertips:

- Drink doorheen de dag op vaste tijdstippen die je op voorhand vastlegt (bijvoorbeeld voor elke maaltijd, om het uur, ...)
- Stel een wekker in die je er aan herinnert dat je water moet drinken
- Pimp je water met fruit of verse kruiden (bijvoorbeeld munt, citroen, ...)
- Gebruik een leuke beker of drinkbus voor je water
- Gebruik (leuke) ijsblokjes (bijvoorbeeld ijsblokjes met fruit of kruiden in)
- Gebruik een drinkbus die je kan heropvullen met water
- Zorg dat je overal een drinkfles gevuld met water bij je hebt
- Wissel water drinken af met een kopje thee of koffie (max. vier kopjes per dag)
- Zet meteen ook water klaar als je de tafel dekt
- Drink zoveel mogelijk verspreid doorheen de dag en niet alleen tijdens de maaltijd
- Plaats je water in het zicht (op je bureau, op het keukenaanrecht, ...)
- Hou bij hoeveel water je drinkt door het aantal glazen/drinkbussen/... te tellen
- Verkondig aan vrienden, familie of collega's dat je meer water gaat drinken

Vlaams Instituut Gezond Leven

Gustave Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

Tel: 02/422 49 49

Website: www.vigez.be/voeding

E-mail: jolien.plaete@vigez.be, loes.neven@vigez.be

©Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017