



WIST JE DAT...

...je aan de kleur van je urine kunt zien of je voldoende gedronken hebt?

Dagelijks verliezen we ongeveer 3 liter vocht door zweten, ademen, spijsvertering,... Dit vocht wordt voor de helft terug aangevuld met het vocht uit ons voedsel. De andere helft vullen we best aan met water. Vandaar de richtlijn om 1,5 liter per dag te drinken.

Echter verliest niet iedereen evenveel vocht én bevat de één zijn voedsel meer vocht dan de andere zijn voedsel. Daarom kun je de kleur van je urine als maatstaf gebruiken voor je vochtinname. **Ziet je urine geel tot donkergeel? Dan heb je niet voldoende gedronken. Ziet je urine lichtgeel tot doorzichtig? Dan heb je voldoende gedronken.**

Je drinkt best niet om het even wat. Water, water met een smaakje (bv. met munt of schijfjes citroen, zonder zoetstof) en maximaal 4 tassen koffie of thee per dag (zonder suiker of zoetstof) genieten de voorkeur.

