

# VOLDOENDE DRINKEN



## VOEDING & JOUW HUID

GOED DRINKEN HELPT JE HUID, ENERGIE EN LICHAAM IN BALANS TE HOUDEN.

Voldoende vocht ondersteunt:

- ✓ vochtbalans
- ✓ temperatuursregeling
- ✓ afvoer van afvalstoffen
- ✓ gehydrateerde huis/slijmvliezen

## MINDER GOEDE KEUZES

- Suikerhoudende frisdrank
- Energy drinks
- Veel vruchtensap (suiker, weinig vezel)
- Alcohol (onttrekt vocht)



## GOEDE KEUZES (HYDRATEREND)



WATER



THEE (ZONDER SUIKER)



KOFFIE (1-3 KOPJES TELT MEE)



BRUISWATER



WATER MET SMAAKJE



MELK OF ALLERG. MELK



ZERO/LIGHT FRISDRANK

## VOOR MENSEN MET HUIDAANDOENINGEN

- ONTSTOKEN OF BESCHADIGDE HUID VERLIEST SNELLER VOCHT
- MEDICATIE KAN MOND/SLIJMVLIEZEN UITDROGEN

- RICHTLIJN 2-2,5 LITER PER DAG TENZIJ ANDERS GEADVISEERD
- DRINKEN ALLEEN GENEEST DROGE HUID NIET, SMEREN BLIJFT NODIG

## BIJ DRINKBEPERKINGEN (HART-/NIERPROBLEMEN)

- VOLG ALTIJD HET ADVIES VAN JE ARTS (SOMS MAG MAAR 1-15 L PD)
- SPREID VOCHT OVER DE DAG
- KOEL VAN BUITENAF - NIET EXTRA DRINKEN

## HOEVEEL HEB JE NODIG?

- Gemiddeld: 1,5 - 2. liter per dag (=6 tot 8 glazen)
- Meer nodig bij: warmte, koorts, inspanning, zweten, droge lucht, bepaalde medicatie
- Minder bij: kleine lichaamsbouw, weinig activiteit, koele omgeving

**Vuistregel:**  
Plas lichtgeel → goed gehydrateerd

Lees hier verder over Huid & Voeding



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: