

Voldoende vocht

Uitgebreid werkblad voor meer vitaliteit en een
gezonde mond

Waarom moet je drinken?

Water vormt samen met zuurstof een belangrijke bron van voeding voor het lichaam.

Voldoende vocht is erg belangrijk voor ons lichaam. Het lichaam bestaat voor ruim 60% uit water. Een gedeelte hiervan gaat dagelijks verloren via urine, uitademing, verdamping via de huid en uitscheiding van de ontlasting. Om alle belangrijke functies in het lichaam te kunnen vervullen moeten we dagelijks aanvullen wat er verloren gaat. Voor ons betekent dit simpelweg dat er voldoende gegeten en gedronken moet worden.

Binnen het lichaam wordt water gebruikt als:

- bouwstof
- transportmiddel
- oplosmiddel
- temperatuurregeling
- stofwisselingsprocessen goed laten verlopen

Specifiek in de mond is het water nodig voor:

- Bouwsteen van tanden en kiezen, slijmvliezen en kaakbot
- Bestanddeel van speeksel
- Speeksel is nodig om stofwisselingsprocessen goed te laten verlopen
- Speeksel bevochtigt de slijmvliezen
- Speeksel reinigt en spoelt de mondholte.
- Afweerfunctie.

De ideale hoeveelheid vocht

Er wordt geschat dat volwassen vrouwen 2,7 liter vocht per dag nodig hebben en volwassen mannen 3,2 liter vocht. Het is echter moeilijk om een exacte aanbeveling te doen, omdat veel factoren de vochtbehoefte beïnvloeden. Op een warme dag hebben we meer vocht nodig en ook wanneer we intensief bewegen of aan het sporten zijn zal de vochtinname omhoog moeten.

Het dorstgevoel is nog steeds de beste indicator, alleen negeren we het soms uit gemakzucht.

De 2,7 tot 3,2 liter vocht hoeft gelukkig niet alleen uit dranken te komen. Vochtinname gaat niet alleen door middel van drinken, maar een groot deel komt ook uit vast voedsel. Zo bestaat groente en fruit voor ongeveer 80% uit water en brood voor 40%.

Meer groenten en fruit eten helpt daarom om jouw lichaam voldoende vocht te geven.

Wanneer je moet drinken hangt van je dorstgevoel af, maar als je dorst krijgt, dan ben je vaak al te laat.

Zorg dat je dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht uit dranken binnen krijgt. Dit zijn 8 glazen.

Maar het belangrijkste....Luister naar jouw lichaam!

How-to voldoende vocht

How-to 8 glazen per dag

Nu je weet dat voldoende vocht ontzettend belangrijk is voor een gezonde mond en een fit lichaam, is het tijd om aan de slag te gaan.

Op de volgende pagina vind je een werkblad waarmee je in kaart kunt brengen hoeveel jij drinkt. Je wordt bewust van de hoeveelheid vocht die je nodig hebt en de hoeveelheid vocht dat je al inneemt.

Print het werkblad uit, neem het mee naar je werk of waar je ook naar toe gaat en houd (een week lang) bij of je voldoende drinkt.

How-to blieb

De volgende stap is om een juiste afstemming te vinden tussen je dorstgevoel en de hoeveelheid die je drinkt. Hiervoor kun je een blieb-schema gebruiken, wat je in dit werkblad aantreft.

Noteer ieder uur of je dorst hebt en hoeveel je gedronken hebt in dat afgelopen uur. Je kunt hiervoor om het uur een wekker op je telefoon zetten. Vergelijk de uitkomst met elkaar en probeer een juiste afstemming te vinden tussen dorst en hoeveelheid drinken.

TIP

Wanneer het je lukt is het aan te raden om een grotere hoeveelheid water, bijvoorbeeld 2 glazen in één keer, te drinken. Dit is beter voor het lichaam en je bent niet heel de dag bezig met voldoende drinken.

How-to 8 glazen per dag

Drink minimaal 8 glazen per dag.

Glas nr.	1	2	3	4	5	6	7	8
Maandag								
Dinsdag								
Woensdag								
Donderdag								
Vrijdag								
Zaterdag								
Zondag								



Ben jij geïnteresseerd in lifestyle trends op het gebied van mondzorg, voeding, emoties, stress en beweging? Wil jij een Oergezonde mond met een fit en energiek lichaam? Wil je minder moe zijn en minder lichamelijke klachten? Wil je leren hoe je dit kunt bereiken en hoe je dit kunt volhouden, maar lukt het niet alleen?

Geen nood! Oergezonde mond biedt praktische hulp bij het veranderen van je leefstijl, zodat je gezonder, fitter en stralender wordt en dit ook kan blijven!

Gratis kennis

Op Twitter, Facebook en het blog deel ik tips, tricks en tools op het gebied van lifestyle.

[>>Lees het blog](#)

Werkbladen

Houd de website in de gaten voor meer werkbladen om jouw leefstijl aan te passen.

[>>Bekijk de werkbladen](#)

Gratis up-to-date

Wil jij op de hoogte blijven van acties en al het nieuws rondom mondgezondheid, vitaliteit en leefstijl?

[>>Schrijf je in voor de nieuwsbrief](#)

Een-op-een advies

Boek een advies-consult en zet jouw plannen direct om in actie om jouw doel te bereiken.

[>>Vraag om online advies](#)