

# Dorst ...



Drink vooral

# Water

**A**ls kind woonde ik niet ver van zee, en vooral bij storm en koude genoot ik van het strand. Een warme zomerdag op het strand was aan mij niet besteed – niet zozeer vanwege de drukte, maar vooral vanwege de dorst. Er waren toen lang niet zoveel strandtentjes als nu, en de meeste mensen zorgden dat ze zelf ‘genoeg’ drinken meenamen, ‘wel een liter per persoon’. Maar waarom dan dorst?

## **Hoeveel vocht heeft iemand nodig?**

Ons lichaam bestaat voor 90% uit water. Dat water zit in alle lichaamscellen en in het bloed. Vocht heb je nodig om je voedingsstoffen in op te lossen, want alleen in opgeloste toestand kan het lichaam ze opnemen. Vocht is ook nodig voor het transport van die voedings- en afvalstoffen door je darm. Verder hebben je nieren vocht nodig om de opgeloste afvalstoffen uit je bloed te filteren, en om te zorgen voor afvoer er van naar buiten (urine). Je lichaamscellen hebben een heel precieze hoeveelheid vocht nodig, en daar kunnen je bloed en lymfe (het kleurloze bloed) alleen voor zorgen als er voldoende gedronken wordt. Het steekt heel nauw hoeveel water in je lijf circuleert – iets te weinig vocht veroorzaakt dorst, zodat er water aangevuld kan worden; iets te veel vocht wordt in je nieren uit het bloed gehaald en dan uitgeplast. En verder heb je nog vocht nodig voor je temperatuurregulatie, waar verdamping van zweet een belangrijk mechanisme in is.

Voor een volwassene geldt (voedingscentrum.nl) onder normale omstandigheden anderhalf tot twee liter. Maar een zonnige dag op het strand, dat zijn geen normale omstandigheden. Het ontbreken van schaduw, de relatief hoge temperatuur van ‘strandweer’, de inspanning van balspel e.d. maken dat je door transpiratie al gauw het dubbele nodig hebt. En met een paar slokken zeewater (per ongeluk) kom je al helemaal tekort, doordat je nieren water nodig hebben om dat extra zout weer kwijt te raken.

Tijdens een Nijmeegse Vierdaagse bij warm weer blijkt hitte op zomerse dagen de grootste tegenstander. Terwijl dat niet zou hoeven, als er maar ‘voldoende’ gedronken zou worden. Maar wat is voldoende op zo’n warme dag? Dorst lijkt een betrouwbare indicator, maar is dat niet voor iemand die inspanning in de hitte niet gewend is. En zo kan gemakkelijk enig tekort aan vocht ontstaan = lichte uitdroging. Dit kan een wat ‘weeïg vol gevoel’ veroorzaken – zelfs zonder duidelijke dorst – waardoor het drinken van veel vocht niet goed meer lukt. Het is dus de kunst om dat gevoel vóór te blijven door op voorhand al ruim te drinken, tot je merkt dat er geplast moet worden. Want dát is de beste aanwijzing, dat het vocht in je lijf in evenwicht is. Houd dus vooral in de gaten of je wel moet plassen.

Voor kinderen geldt eigenlijk hetzelfde – al herinner ik me van vroeger toch vooral de dorst als teken dat die ene liter echt niet genoeg was. Zorg dus voor voldoende vocht op zo’n warme dag – ‘voldoende’ wil zeggen, dat je kind geregeld moet plassen, en dát moet je dus in de gaten houden. Per kind mag dat best twee of drie liter zijn, en als er dan nog dorst is, of er is nauwelijks geplast: méér drinken, vooral water ..... want:

## **Snoep-drinken**

Afgezien van zo’n stranddag, moet je je bij ‘dorst’ steeds afvragen: Is dorst wel altijd dorst? Want onder de noemer ‘dorst’ kun je zomaar op het verkeerde been gezet worden. Dat komt door al die ‘lekkere (zoete) drankjes’ die we tegenwoordig zo ‘gewoon’ vinden. Trek in iets lekkers heet daardoor ook ‘dorst’. Door kinderen wordt er vooral heel veel gedronken omdat het ‘lekker’ is, wat eigenlijk gelijk staat aan snoepen. Door deze vorm van (overmatig) snoepen raakt echte ‘dorst’ wat op de achtergrond.

Het is goed om je als ouders dit ‘drink-snoepen’ (een soort ‘ongemerkt snoepen’) bewust te zijn. Je moet weten, dat er in bijna alle dranken minstens 10% suiker zit, en dan maakt het weinig uit of je Cola drinkt, Ranja of vruchtensap – want vruchtensap is echt niet gezonder dan het ander, hoewel dat vaak wel gedacht wordt.

Sommige kinderen drinken (en snoepen dus) daarmee zelfs zó veel, dat hun ouders zich dáár zorgen over maken, want: ‘Hij zal toch geen suikerziekte hebben?’ - (een diabetespatiënt drinkt namelijk heel veel). En als ze deze vraag aan de huisdokter voorleggen,

controleert hij de urine en het bloed op suiker, en vindt dus geen afwijking. Maar laboratoriumonderzoek is hiervoor eigenlijk niet nodig, want dezelfde duidelijkheid krijg je gemakkelijk en gratis door simpelweg alle drinken te vervangen door water. Doordat dit niet speciaal lekker is, stopt je kind meestal al meteen met dat vele drinken; en anders duurt dit hooguit enkele dagen – daarmee heb je, ook zonder laboratorium, diabetes uitgesloten. Waarom dit soms toch nog enkele dagen duurt, komt doordat de nieren zo gewend zijn aan dat te ruime vocht aanbod, dat hun concentratiefunctie soms enkele dagen nodig heeft om zich weer aan te passen aan een normaal vocht aanbod. Daarom kom ik toch weer even terug op die warme stranddag. Want dan kan zo'n 'snoep-drink-kind', dat gewend is veel vocht binnen te krijgen door al dat 'lekkere' drinken, dus ook bij krap vocht nog blijven plassen – en daarmee zet hij je op het verkeerde been. Hierom, maar eigenlijk in alle opzichten is het beter om nu al te stoppen met dat 'snoep-drinken'. Ter verduidelijking nu wat meer achtergrond:

## Drie grote nadelen aan 'snoep-drinken'

**Het eerste nadeel** geldt voor alle vormen van (al dan niet 'ongemerkt') snoep – door de extra calorieën die je kind op deze manier binnen krijgt, is kindervoeding meestal niet 'evenwichtig' meer. En door dat 'snoep-drinken' is elke poging tot het in evenwicht brengen van zijn voeding gedoemd te mislukken. Want hierdoor komt een kind nauwelijks toe aan de gewone maaltijden, en daarmee ook niet aan de nuttige stoffen die in die maaltijden zitten. Ik noemde al, dat er te veel energie in bijna alle dranken zit, door een gehalte van minstens 10% aan suiker. In Chocomel zit 14% en in druivensap zelfs 18% suiker. Dus met slechts een liter drinken per dag (op warme dagen zal het zeker meer zijn) krijgt een kind al meer dan een ons pure suiker binnen. Dat is meer dan een ons opgeloste snoepjes, 400 kilocalorieën die het in een dag ongemerkt naar binnen klokt. Dan heb ik het nog niet over die enorme bekertjes frisdrank bij Mac Donalds. En bij de zogenaamde 'energiedrankjes' zegt de naam het zelf al. Het zijn enorme eetlustverstoorders. Voor melk en melkproducten geldt overigens hetzelfde, hoewel ook daarvan het dubieuze idee heerst dat het zo gezond is. Want dat is heel betrekkelijk, en aan 300 cc melk per dag heeft een kind eigenlijk al ruim voldoende. En melk of yoghurt die 'nog lekkerder' gemaakt is met een smaakje en wat extra suiker, de zogenaamde Yoghurt drankjes, zij leveren met de melk-stoffen er in nog meer energie dan de 16% suiker – het is eigenlijk gewoon 'snoep', en niets meer.

"Dan kiezen we wel voor light drinks" zeg je? De moeilijkheid daarbij is, dat we over het effect van (veel) zoetstof op een zich ontwikkelende kind nog te weinig weten – het advies is dus om zeker bij kinderen ook met zoetstof zuinig te zijn.

**Het tweede nadeel aan 'snoep-drinken'** is, dat een kind door die onnodige calorieën, een veel grotere kans heeft op frequent voorkomende aandoeningen van de kinderleeftijd, samenhangend met een onevenwichtige, vezelarme en calorierijke voeding: 'Poep-problemen', 'Buikpijn' (CRB) en 'Overgewicht'. Over deze aandoeningen vind je **aparte flipboeken** op deze website – met daarin ook weer meer achtergrondgegevens over voeding, en deze klachten.

**Als derde nadeel** noem ik de gebitsrot (cariës), die al op heel jonge leeftijd kan optreden. Want vaak zoet drinken zorgt voor een bijna continue verstoring van het gezonde mondmilieu. Het zoetige snoepmilieu in de mond is ideaal voor cariësbacteriën. Een zuigfles (bijvoorbeeld als 'troost' in buggy of bedje) zorgt er voor dat de peutermond extra lang zoet blijft – ook voor de bacteriën. Zo'n 'zoethoudertje' is dus funest voor het kindergebit.

## Wat is dan wél gezond drinken?

"Maar wat blijft er dan over om te drinken?" – Water, water en nog eens water ! Als je je er van bewust bent wat een rijkdom het is om zomaar schoon water, zó uit de kraan te kunnen drinken, dan is het veel gemakkelijker om al die zoete dranken de deur uit te doen. Ons leidingwater is even goed als de beste kwaliteit bronwater. En steeds meer kinderen drinken water – weliswaar bronwater uit een flesje, en dus onnodig duur – maar kennelijk

begint water er al wat in te komen.

Maar er is niets tegen een kopje thee zonder (of met heel weinig) suiker als je kind uit school komt – lekker en gezellig. Maar tegen ‘de dorst’ is water het best. En daar doe je je kind bepaald niet mee tekort – integendeel zou ik zeggen. Tenslotte was tot de zestiger jaren van de 20<sup>e</sup> eeuw water uit de kraan of pomp de standaard: “Mama, ik heb dorst !” – “Daar is de kraan” (zie o.a. het flipboek ‘Buikpijn’).

In geval van een enorme inspanning in de hitte (zoals die Vierdaagse) kan het nog zinvol zijn om een beker bouillon (van een blokje) te drinken, om het zweet-zout aan te vullen.

Op zon- en feestdagen is het natuurlijk wel speciaal om een glaasje ‘lekkers’ te krijgen. Maar ook dan, als je kind dorstig is: geef hem eerst water om de dorst te lessen – daarna kan hij met aandacht het glaasje ‘lekkers’ drinken, en klokt hij dit niet ongemerkt naar binnen.



*Nw.Guinea*

*Drinken in  
kinderhuis  
Noordwijk,  
- Nationaal  
Archief -  
910-3888*