Redactioneel artikel

Warme dagen  
juni 2024

**Wat eten en drinken bij warme dagen?**

Dagelijks voldoende water drinken is altijd belangrijk. Maar tijdens warme zomerdagen is te weinig vocht binnenkrijgen, samen met het ‘ te warm hebben’, de belangrijkste oorzaak van gezondheidsproblemen.

Maar hoe zorg je nu voor extra hydratatie en verfrissing? En voor wie is extra vocht een aandachtspunt op warme dagen?

1. Water, water, water, de rest komt later

* Drink veel water: minimaal 1.5 liter in rust en meer dan gewoonlijk tijdens warme dagen
* Drink regelmatig, ook als je geen dorst hebt.
* Kleurt je urine donker? Dan drink je te weinig!
* Wees voorbereid en neem altijd een drinkfles met water mee.

1. Varieer om je water meer te appreciëren

Dorst les je best met kraanwater. Even geen zin in? Probeer dan:

* (kraan)water met een smaakje. Voeg eens wat citroen, munt of komkommer toe aan je water voor een leuke twist. Meer inspiratie vind je op de [receptenapp Zeker Gezond.](https://www.zekergezond.be/tabs/home)
* Afwisselen met thee of koffie zonder suiker kan gerust. Vermijd te veel gesuikerde dranken. Ze bevatten te veel calorieën en je neemt ze minder snel op.
* Vermijd alcohol. Hierdoor verliest je lichaam sneller vocht. Wil je toch een drankje met alcohol drinken bij warm weer? Dan wissel je best telkens af met een glas water.

1. Verfrissing op tafel

* Zet extra groenten en fruit op het menu. Ze bevatten veel water en leveren veel vitaminen voor je lichaam. Met een frisse salade of een koude gazpacho voel je je ongetwijfeld al een stuk frisser.
* Kies voor lichte maaltijden die makkelijk verteren. Zware maaltijden verteren doen je lichaamstemperatuur extra stijgen.

1. Extra aandacht voor ouderen, kinderen en baby’s.

* Ouderen zijn extra gevoelig voor uitdroging onder andere door een verminderd dorstgevoel. Laat ouderen regelmatig drinken ook als ze geen dorst hebben. De drankkaart op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be) kan een visueel hulpmiddel zijn om voldoende te drinken.
* Kinderen hebben vaak pas dorst als ze al uitgedroogd zijn. Bouw daarom voldoende drinkmomenten in.
* Let bij kleine kinderen en baby’s op voor tekenen van uitdroging: erg warm met overvloedig zweten, minder naar toilet of minder dan vier natte luiers op 24 uur, droge mond en lippen, ingevallen ogen, extreme vermoeidheid en prikkelbaarheid, koorts, braken, diarree, hoofdpijn en ademhalingsmoeilijkheden zijn redenen om een arts te raadplegen.
* Moeders die borstvoeding geven drinken best extra en leggen hun baby vaker aan.