

Hoeveel  
**water**  
heeft uw  
*lichaam*  
nodig?



*Ik heb vastgesteld dat de meeste mensen nooit geleerd hebben hoeveel water het lichaam nodig heeft om gezond te blijven.*

*Ik heb ook vastgesteld dat zelfs de meerderheid van de volwassenen niet voldoende water drinkt.*

*Ze komen nog niet aan het absolute minimum.*

*Dokter Gábor Lenkei*

---

## Wat is er nodig voor gezondheid

Voor de gepaste verzorging van onze gezondheid hebben we het volgende nodig:

- Voldoende water, vocht, van uitstekende kwaliteit.
- Voldoende zuurstof.
- Voedingsstoffen.

**60-65%**

**water**

**Het lichaam van een gemiddelde volwassene bestaat voor minstens 60-65% uit water.**

Oudere mensen hebben minder water in hun lichaam.

Een kinderlichaam daarentegen bevat veel meer water.

Hoe jonger een kind, hoe meer water het nodig heeft om gezond te blijven.

Het lichaam van een **klein kind bestaat voor ongeveer 80%** uit water.



## Maar hoeveel drinken?

Ik heb vastgesteld dat de meeste mensen **nooit geleerd** hebben hoeveel water het lichaam nodig heeft om gezond te blijven.

Ik heb ook vastgesteld dat zelfs de **meerderheid van de volwassenen niet voldoende water drinkt.**

**Ze komen nog niet aan het absolute minimum.**

# Lichaam heeft veel water nodig

Volgens metingen verliest een volwassen mens op één dag tijd het volgende:

- 500 ml verdampt via de huid
- 350 ml via de ademhaling
- minstens 150 ml via de stoelgang

In totaal **verliezen we op deze manier dus 1000 ml**, 1 liter water.

Verder hebben we **minstens 1 liter water** nodig opdat het lichaam zich tijdens de **dagelijkse stofwisseling** van de normale afvalstoffen kan ontdoen.

Dat maakt dus al een totaal van 2 liter.

Maar dit is onder optimale omstandigheden, dus wanneer we niet zweten, niet praten, niet hijgen, het niet te warm hebben etc.

Als **algemene vuistregels** hanteren wij het volgende:

**Het aantal liter dat een lichaam op een dag nodig heeft, bepaal je door het gewicht te delen door 28.**

$\text{Gewicht}/28 = \text{aantal liter WATER per dag}$

## Kinderen hebben nog meer nodig

Ik zeg dat omdat:

1. De oppervlakte van een kinderlichaam in vergelijking met het gewicht veel groter is dan bij een volwassene.
2. Kinderen hebben een veel actievere stofwisseling dan volwassenen.
3. De fysieke activiteit van kinderen ligt veel hoger dan die van volwassenen.



## Gevolgen chronische dorst

Er ontstaan zowel korte- als langetermijngevolgen wanneer we te weinig drinken.

Op **lange termijn** kunnen we eenvoudigweg zeggen dat we **twee keer zo snel verouderen**.

En zie hier een greep uit de andere symptomen die op langere termijn kunnen ontstaan:

- **Moe en een slap gevoel**
- **Het geestelijk prestatievermogen gaat achteruit**
- **Zwakke**
- **Vermoeidheid**
- **Uitputting**
- **Verminderd concentratievermogen**
- **Rusteloosheid**
- **Verwarring**
- **Vreemd gedrag**
- **Depressie**
- **Duizelingen**
- **Hoofdpijn**
- **Braken**
- **Versnelde ademhaling**
- **Versnelde hartslag**
- **Hartkloppingen**
- **Spiërkrampen**
- **Abnormale gewichtstoename**
- **Hoge bloeddruk**

Had u kunnen denken dat deze klachten – en de lijst is volstrekt niet volledig! – mogelijk te wijten zijn aan chronische dorst?

En zoals ik al zei, houden veel mensen – misschien zelfs de meeste mensen – tegenwoordig hun lichaam gevangen in **een staat van chronische dorst**.

Van al deze **opgesomde symptomen zijn er heel wat die we, onterecht, als een 'echte' ziekte** zouden kunnen identificeren.

# Geen medicijnen, maar water

Deze mensen zouden bijvoorbeeld **bloeddrukverlagende medicijnen** kunnen krijgen, hoewel hun abnormaal hoge bloeddruk enkel het gevolg is van een **tekort aan vocht**.

De depressie van deze mensen zouden we kunnen behandelen met **antidepressiva**, wat een gigantische blunder zou zijn want deze mensen hebben **alleen dorst**.

Hun lichaam is in zekere mate **uitgedroogd**.

Ze hebben dorst, ook al merken ze dat zelf niet.

Deze mensen zouden **pijnstillers voor hoofdpijn** kunnen slikken.

Dat zou **bijzonder schadelijk** zijn, want het echte probleem van deze mensen is dat hun lichaam uitgedroogd is.

Ook al beseffen ze het zelf niet.

Daarom hebben ze hoofdpijn.

**Ze hebben geen pijnstillers nodig, maar water.**



# Verminderd dorstgevoel

Belangrijk om te weten (en veel mensen weten het niet):

**Chronische dorst vermindert ons dorstgevoel.**

Daardoor zullen mensen na een tijdje de hoeveelheid vocht die ze nodig hebben niet eens meer willen drinken.

De chronische dorst stompst de signalen van het lichaam af, waardoor die signalen niet langer betrouwbaar zijn.

**Deze toestanden die op ziektes lijken kunnen heel ernstig en zelfs dodelijk zijn, maar toch mogen we het geen echte, feitelijke ziektes noemen.**

Dokter Gábor Lenkei