

## De watertest

Vul in hoeveel kopjes, mokken en borden vocht u per dag gebruikt. Tel de getallen in de drie kolommen op. Vermenigvuldig daarna de totalen van iedere kolom met de aangegeven hoeveelheid milliliters. Tel vervolgens de drie uitkomsten van links naar recht op. Nu weet u hoeveel u per dag drinkt.

	Kopje (125 ml)	Beker, mok of klein glas (150 ml)	Diep bord, soepmok of groot glas (200 ml)
Water			
Koffie, thee			
Melk, karnemelk, chocolademelk			
Frisdrank light			
Frisdrank normaal			
Vruchtensap			
Soep, bouillon			
Pap, yoghurt, vla			
Totaal per kolom			
<b>Aantal ml</b>	<b>X 125</b>	<b>X 150</b>	<b>X 200</b>
Totaal ml (vermenigvuldigd)			
<b>Eind totaal ml</b>			

Het is belangrijk dat u per dag minstens anderhalve liter drinkt. Bij een extra vezelrijke voeding is het beter om tenminste twee liter te drinken. Vezels hebben immers vocht nodig om op te zwellen. Als u erg vezelrijk eet maar te weinig drinkt, dan werken de vezels averechts. Ook bij diarree is voldoende drinken belangrijk, omdat er anders kans op uitdroging bestaat. Probeer bij koorts, diarree en braken liefst twee tot drie liter per dag in kleine slokjes te drinken.