



**Gerda Feunekes, directeur Voedingscentrum:**

## ‘Met kraanwater zit je altijd goed’

Het Voedingscentrum informeert ons over gezonde, veilige en duurzame voeding. Vocht speelt daarbij een belangrijke rol. Niet voor niets is het één van de basisonderdelen van de Schijf van Vijf. Welke rol speelt drinkwater in een gezond eetpatroon? En waarom verkiest het Voedingscentrum kraanwater boven andere dranken? Gerda Feunekes, directeur van het Voedingscentrum, geeft antwoord. ‘Met Nederlands kraanwater zit je altijd goed.’

Vocht hoort bij voeding, om verschillende redenen. De belangrijkste reden waarom het Voedingscentrum 1,5 tot 2 liter vochtinname per dag adviseert, is dat dranken de vochtbalans van het lichaam goed houden. Voldoende vocht regelt de lichaamstempera-

tuur, het transporteert de voedingsstoffen in het bloed, helpt bij de opname van voedingsstoffen in de darmen en voert afvalstoffen af met de urine. Kortom, advies over vocht hoort ook bij de voorlichtende en informerende taak van het Voedingscentrum.

‘Daarnaast kan vocht behoorlijk wat calorieën bevatten. Denk aan thee en koffie met suiker en melk, fris- en vruchtenranken en energy drinks. Overmatige inname van deze zogenaamde ‘vloeibare calorieën’ levert ook een belangrijke bij-

drage aan het ontstaan van overgewicht', zegt Gerda Feunekes, die naast directeur van Voedingscentrum ook gepromoveerd voedingswetenschapper is.

### Water is de norm

Aandacht voor drinkwater is vooral op scholen, kinderdagopvang en bij (jonge) ouders een belangrijk onderdeel van de bewustwordingscampagnes en -programma's van het Voedingscentrum. Zo hebben de zogenaamde 'Gezonde Scholen' een apart fonteintje om water uit te drinken of een flesje te vullen, besteedt 'Gezond Groeien' in het gratis magazine voor jonge ouders uitgebreid aandacht aan water als dorstlesser en is het leegdrinken van een 'coole' waterbidon een vast aandachtspunt van Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), een aanpak tegen overgewicht.

Feunekes: 'Als we jongeren leren dat water de norm is, dan behoeden we ze voor al die sluimerende vloeibare calorieën die in de pakjes en blikjes frisdrank en energy drink zitten. Jongeren drinken meer gesuikerde dranken dan volwassenen, zo blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling. Water is een essentieel onderdeel van gezonde voeding. Vandaar dat wij zeker bij kinderdagopvang en op scholen voldoende waterinname adviseren'

Maar veel kinderen en jongeren vinden ongezoete dranken niet lekker. Feunekes: 'Kinderen die gesuikerde dranken gewend zijn, zullen het zoete moeten ontwennen. Bijvoorbeeld door geleidelijk minder siroop toe te voegen aan water of door sappen en frisdranken aan te lengen met water. Ik vind veel water soms ook wat saai, maar dan doe ik er een takje munt in, of limoen of komkommer. Zo maak je water mét een smaakje, zónder calorieën.'

### Waterafdruk van 3.450 liter per dag

Maar er is nog een belangrijke reden waarom het Voedingscentrum mensen motiveert kraanwater als de norm te zien. 'Ons centrum adviseert niet alleen over een gezonde voedingskeuze. We adviseren ook over veilig en duurzaam voedsel. Dat betekent dat we informeren over bijvoorbeeld de ecologische voetafdruk. Van het totale watergebruik gaat 85% naar het pro-

duceren en consumeren van voedsel.<sup>1</sup> Als je weet dat onze totale waterafdruk gemiddeld 3.450 liter per dag is, dan is het goed om mensen te laten zien waar al dat zoete en schaarse water voor gebruikt wordt. Zo vraagt de productie van 100 gram rundvlees gemiddeld 1.500 liter water en voor 100 gram kip is 340 liter water nodig. Minder vlees eten vermindert dus ook de ecologische voetafdruk enorm.'

### Gezond, veilig én duurzaam voedingsmiddel

Ook koffie en vruchtendranken laten flinke sporen na, zo blijkt ook uit de Milieuanalyse in opdracht van de Consumentenbond (zie grafiek, red.). 'Het landgebruik om tropische vruchten te verbouwen en koffie te telen is enorm. Tel het energieverbruik en de productie van broeikasgas hierbij op, en dan is de keuze voor kraanwater snel gemaakt. Kraanwater is nauwelijks belastend voor het milieu, vraagt geen energie en landgebruik. Bovendien past water in een verantwoord eetpatroon. Drinkwater, het Nederlandse kraanwater, is een gezond, veilig én duurzaam voedingsmiddel dat wij van harte aanbevelen.'

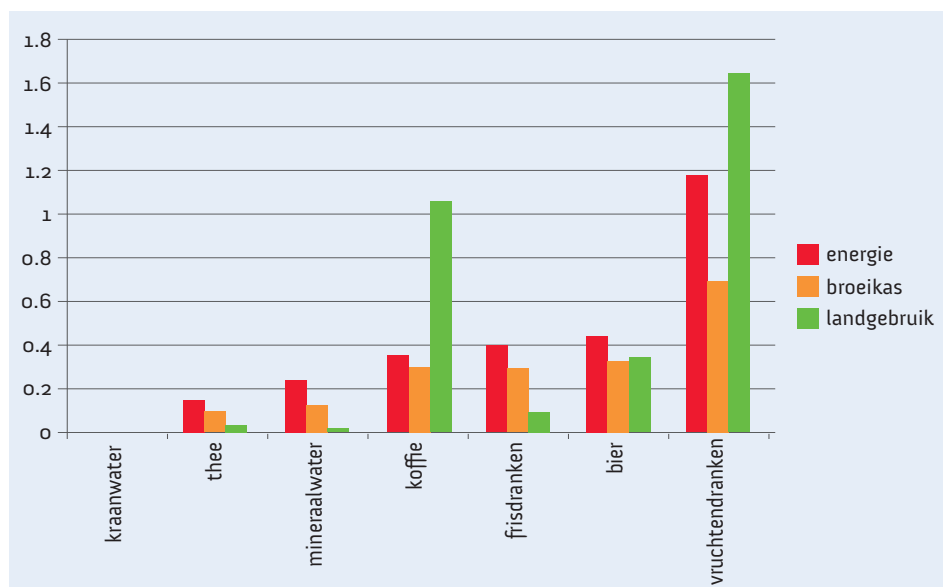
Is dat niet betuttelend? Nee, reageert Feunekes: 'Als een frisdrankfabriek gesuikerde vruchtensappen promoot, noemen we dat reclame en marketing. Maar als wij kraanwater als een goed en duurzaam

### Voedingscentrum adviseert 1,5 tot 2 liter vocht

Het Voedingscentrum informeert consumenten over en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze. Bij gezonde voeding hoort ook voldoende vocht. Het Voedingscentrum adviseert 1,5 tot 2 liter vocht per dag.

'Alle dranken tellen mee bij de dagelijkse inname van vocht: water, koffie, thee, melkproducten, vruchtensappen en frisdrank. De ene soort bevat wel meer calorieën dan de andere. Drinkwater bevat geen calorieën. Kies het liefst water, thee en koffie zonder suiker of melk. Als je frisdrank kiest, let dan op de hoeveelheid energie. Kies voor drankjes onder 30 kcal per 100 ml. Vruchtensappen bevatten vaak meer calorieën per 100 ml. Beperk het aantal sapjes daarom tot 1 glas per dag. Wees matig met alcoholische dranken. Voor vrouwen geldt maximaal 1 glas en voor mannen maximaal 2 glazen per dag', zo meldt de site van het Voedingscentrum.

product aanbevelen, is dat opeens betuttelend? Drinkwater zou de norm moeten zijn om onze vochthuishouding op peil te houden. Met Nederlands kraanwater zit je altijd goed.'



Uit de Milieuanalyse van veel gedronken dranken in Nederland blijkt dat de ecologische voetafdruk van kraanwater nagenoeg nul is. De analyse is in 2011 uitgevoerd door Blonk Consultants, in opdracht van de Consumentenbond.

<sup>1</sup> Bron: Mekonnen, M.M., and A.Y. Hoekstra. 2011. National water footprint accounts: The green, blue and grey water footprint of production and consumption. Value of Water Res. Rep. Ser. No. 50. UNESCO-IHE, Delft, the Netherlands.