

# VÆSKEINDTAG

Vand: Vores livseliksir



Co-funded by  
the European Union



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



## Hvorfor vand er essentielt

- Vores krop består af mere end 50 % vand.
- Vand opfylder forskellige funktioner såsom energi til vores muskler, rensning af toksiner og bakterier, styrkelse af immunforsvaret, styrkelse af koncentrationen, fremme af regelmæssige afføringer, konstant kropstemperatur og opretholdelse af væskebalancen.



## Postevand vs. vand på flaske



- Postevand kan drikkes i de fleste dele af EU og tages fra grundvand nær overfladen eller fra floder og dæmninger.
- Mineralvand kommer fra dybe og beskyttede kilder og kræver kun lidt behandling.



## Mousserende vand vs. stille vand



- Mousserende vand kommer fra dybe vulkanske kilder lavet af sten, der indeholder kuldioxid. Kuldioxid kan også tilsættes kunstigt for at omdanne stillestående vand til sprudlende vand.
- Stille vand har en neutral pH-værdi på 7, mens boblevand har en sur værdi på 5,3. Det anbefales at drikke stillestående vand til personer med en følsom mave.
- Mousserende vand forhindrer væksten af bakterier på grund af dets let sure miljø.

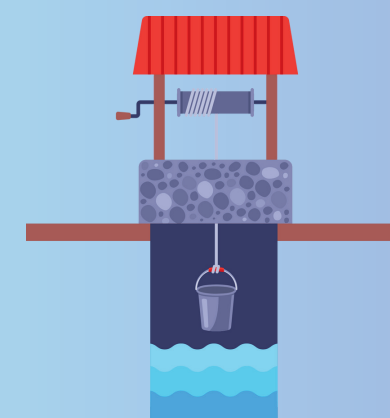
## Dehydrering



- Dehydrering sker, når kroppen mangler væske til at udføre sine funktioner.
- Årsager til dehydrering omfatter ikke at drikke nok, diarré eller opkastning, blodtab, forbrændinger, akut nyresvigt, diabetisk koma, diabetes insipidus og brug af diuretika.
- Symptomer på mild til svær dehydrering omfatter tørst, tør hud og slimhinder, nedsat vandladning, hjertebanken, lavt blodtryk og endda chok.
- Behandling for mild dehydrering omfatter at drikke små mængder væske flere gange. Ved alvorlig dehydrering skal du straks kontakte en læge.

## Helbredende vand

- Helbredende vand kommer fra dybe kilder, der har en forebyggende, beroligende eller helbredende effekt. Det indeholder naturlige mineraler, sporstoffer og andre aktive stoffer.
- Helbredende vand har ingen bivirkninger og kan drikkes som almindeligt vand, selv i store mængder.



## Læskedrikke og alkoholanbefalinger



- Læskedrikke og frugtjuice har et højt sukker- og syreindhold, hvilket kan øge risikoen for vægtøgning, type 2 diabetes mellitus, huller i tænderne og hjerte-kar-sygdomme. I stedet for læskedrikke, drik vand med frisk frugt eller usødet te.
- Alkoholforbrug kan føre til nedsat koncentrationsevne, svækkelse af opfattelsen, aggression og vold, kræftsygdomme, afhængighed og psykiske problemer mv.
- Alkohol bør ikke indtages overhovedet eller sjældent og i små mængder.

## Drikkeanbefalinger og tips



- Den anbefalede drickemængde er omkring 1,5 liter om dagen, men der skal mere væske til på varme dage eller under og efter træning.
- Drikkevand er den bedste mulighed, men kaffe eller sort te i moderate mængder er stadig acceptabelt.
- Prøv at drikke små mængder væske flere gange om dagen i stedet for at drikke for meget på én gang.