wat niet goed voor je is

- Je drinkt weinig overdag op school.
- Je drinkt veel als je 's avonds thuiskomt.
- Je eet je hoofdmaaltijd laat.
- Voor je gaat slapen eet je een stuk chocolade en drink je nog een glas melk...

hoeveel drinken

- Drink voldoende!
- Kinderen die een plasprobleem hebben, hebben vaak de neiging om minder te drinken.
- Weinig drinken is echter slecht voor je nieren en je lichaam.
- Vanaf de leeftijd van 7-8 jaar raden we aan tot 1.5 liter vocht per dag in te nemen. Dit betekent 6 grote glazen, verspreid over de dag.

wanneer drinken

- Drink voldoende overdag, vooral 's ochtends en tijdens de middag.
- Matig het drinken 's avonds, beperk het drinken vooral 1 uur voor het slapengaan.

www.drogenachten.be

wat drinken?

De gezondste drank is **water**.

Dranken met **cafeïne** zijn slecht omdat je nieren meer urine maken en je dus meer moet gaan plassen. Daarom moet je deze dranken in de namiddag en 's avonds absoluut vermijden: **cola, cola light, ice-tea, koffie, thee** enz.

Melk is gezond, maar bevat veel eiwitten. Bij de vertering komen veel afvalstoffen vrij die via de urine uit je lichaam moeten verwijderd worden. Daardoor zullen je nieren na het drinken van melkproducten meer urine aanmaken dan na het drinken van water. Vermijd dus melk in de namiddag en 's avonds want dit kan het risico op bedplassen vergroten.

Koolzuur-houdende dranken (bruis) zorgen er voor dat je sneller moet gaan plassen. Liever **geen bruis**!

V.U.: VZW Droge nachten, Wolvenstraat 24, 9620 Zottegem