Deel 1

Deel 2/2: Wanneer mineralen in water echt kunnen helpen Bij zware belasting (sport, sauna, hitte, diarree, vasten) verliest je lichaam elektrolyten zoals natrium, kalium, magnesium. Russisch onderzoek ...

Deel 2/2: Wanneer mineralen in water echt kunnen helpen

Bij zware belasting (sport, sauna, hitte, diarree, vasten) verliest je lichaam elektrolyten zoals natrium, kalium, magnesium.

Russisch onderzoek en studies uit Tsjechië, Polen en Slowakije stellen dat een TDS-waarde van minimaal 100 mg/l wordt aanbevolen om bij groot vloeistofverlies (bijvoorbeeld zweten) een bijdrage aan de mineralenstofvoorziening te leveren. Je vindt de relevante tekstpassage op pagina 50/51 (PDF-pagina 58/59) in deze bron.

Belangrijk: Deze aanbeveling geldt niet algemeen - maar wel bij verhoogd verlies van mineralen.

Studies tonen duidelijk aan: De mens voorziet zich van zijn mineralenstoffenbehoefte bijna volledig via vast voedsel. Kalium, magnesium, natrium & co. vind je vooral in vers groente, fruit, noten, peulvruchten en zuivelproducten.

Drinkwater? Levert alleen minimale hoeveelheden - vaak in anorganische vorm die het lichaam nauwelijks kan opnemen.

National Academies Press (USA): "Drinkwater draagt maar in geringe mate bij aan de dagelijkse kaliumtoevoer." Bron

Bundesinstituut für Risikobewertung BfR (DE): "De mineralenstoffenvoorziening van het lichaam vindt voornamelijk plaats via vast voedsel." Bron

Onderste regel: Mineralen eet je - je drinkt ze niet.

Blijf helder. Blijf voorzien. Stay truu

*wat je moet vermijden: *extreem hard drinkwater (TDS > 500 mg/l) kan volgens studies de calciumuitscheiding in de nieren met 50% verhogen - en zo de nieren belasten en nierstenen bevorderen. Bron * PET-flessen met gemineraliseerd water - vaak belast met microplastica Bron

Samengevat:

* Dagelijks: -> Zuiver water met lage TDS (bijv. omgekeerde osmose, gedestilleerd, artesisch) = optimaal voor hydratatie. * Belasting: -> Mineralen gericht & aanvullend, niet noodzakelijk via het water zelf.

Voor nieuwsgierigen: meet TDS zelf (bijvoorbeeld met een TDS-meter) of vraag het bij de stedelijke nutsbedrijven.

Blijf helder, blijf doorgangig, stay truu.

It's good.
to be truu.