

# VITAMINE WATER

**Drink jezelf goed: Zelf vitamine water maken is nu een trend - zo werkt het!**



**LUKE EISENBERG**

# VITAMINE WATER - Drink jezelf gezond

[Verfrissend aroma water met fruit en kruiden](#)

[Wat is verfrissend en gezond vitamine water?](#)

[Effectiviteit van elektrolyten op het organisme](#)

[Waarom is water zo belangrijk voor de stofwisseling?](#)

[Aroma water met vruchten - Drink jezelf gezond ... zo werkt het!](#)

[Aroma water met kruiden - Drink jezelf gezond... zo werkt het!](#)

[Ontgift recepten om gewicht te verliezen - Drink jezelf gezond...Zo werkt het!](#)

[Vitaminewater speciaal voor de sporter](#)

[Nuttige tips voor goed drinkwater](#)

[Afdruk](#)

# Verfrissend aroma water met fruit en kruiden

Vitaminewater is een optimaal alternatief om ons lichaam van voldoende vocht en belangrijke voedingsstoffen te voorzien. Vooral op warme dagen moet u zorgen voor het drinken van water of kruidenthee. Stilstaand water innemen, althans qua smaak, is echter niet erg overtuigend.

Kraanwater smaakt saai en saai, niet voor niets is de vraag naar verfrissend vitamine water toegenomen. Traditionele producten zijn meestal een mix van water en calorische dranken verrijkt met natuurlijke smaken en vitaminen. Aroma water is verkrijgbaar in verschillende smaken. De belangrijke vraag is echter of deze frisdranken met kunstmatige toevoegingen echt gezond zijn als het gaat om eindproducten.

Vitaminewater kan ook heel gemakkelijk en zonder veel moeite worden gemaakt. Er zijn nu talloze receptideeën voor alle mogelijke behoeften, niet alleen als frisdrank, maar ook als speciale bereidingen van vitamine water die gewichtsverlies en ontgiftiging van het organisme ondersteunen, of natuurlijk als ideale aanvulling na inspanning.

Afhankelijk van de bereiding levert vitamine water nieuwe energie en helpt het ons ook bij het compenseren van een tekort aan voedingsstoffen met deze drank. In de volgende

hoofdstukken tonen wij u daarom de beste receptideeën  
voor uw eigen vitamine water.

# Wat is verfrissend en gezond vitamine water?

Het idee om een speciale vitamine water te produceren komt uit Amerika. Glaceau, opgericht in New York in 1996, was de eerste producent van zogenaamd smart water. Jaren later kwamen energiedranken en vitamine water van dezelfde producent op de markt. Vervolgens werd het bedrijf in 2007 overgenomen door Coca-Cola. In Duitsland zijn Glaceau-dranken sinds 2012 verkrijgbaar, maar eind vorig jaar werden ze stopgezet omdat de verkopen niet aan de verwachtingen voldeden. In de VS is de vraag naar deze vitaminewaters echter nog steeds groot. Tot de bekendste producten behoren de limonadesmaak Multi-V, de drakenvruchtsmaak Power-C, de citrussmaak bekend onder de naam Ignite en natuurlijk het essentiële vitamine water met sinaasappelsmaak. Elke combinatie zou een speciaal effect hebben door de vitaminen en voedingsstoffen die ze bevat.

Het eigenlijke idee voor vitamine water kwam van J. Darius Bikoff, de oprichter van Glaceau en een bekende triatleet. Door een kou verrijkte hij zijn drinkwater met vitamine C en zink om sneller te herstellen. Vandaag is deze drank verkrijgbaar onder de naam Defense, het is vitamine water met appel en frambozensmaak. Niet alle frisdranken zijn echt caloriearm. In sommige daarvan wordt stevia als alternatieve suiker toegevoegd, maar normale huishoudsuiker kan ook worden opgenomen in de vitamine waterproducten die te koop zijn.

Vitaminewater is al lang een geliefd drankje onder professionele sporters, maar wordt ook veel gebruikt in onder andere bergbeklimmen. Afhankelijk van de variëteit en het merk worden vitamine C, vitamine B, vitamine E, calcium en magnesium aan het water toegevoegd. Biotine, natrium en pantotheenzuur kunnen echter ook in het vitamine water aanwezig zijn. Dit zijn functionele dranken, die in principe gebaseerd zijn op tafelwater, maar vitaminen, mineralen, elektrolyten en fruit- en kleuraroma's bevatten. Elektrolyten zijn ook zeer belangrijk voor ons organisme, omdat ze ons beschermen tegen hitteschade, die ons leven kan bedreigen samen met een gebrek aan vloeistoffen. De belangrijkste biologische elektrolyten zijn calcium, chloride, waterstofcarbonaat, kalium, magnesium, natrium en fosfaat.

Elektrolyten spelen een belangrijke rol in ons lichaam, omdat ze voornamelijk verantwoordelijk zijn voor de verspreiding van zenuwprickeling.

Ze zijn ook bekend als mineralen of ionen en zijn slechts in beperkte hoeveelheden aanwezig in ons organisme. Deze stoffen ontleden in positief en negatief geladen ionen en kunnen daarom ook in een waterige oplossing elektriciteit geleiden. Omdat ze een directe invloed hebben op de spanning van de celmembranen, zijn ze ook verantwoordelijk voor de verschillende samentrekkingsprocessen in onze spieren. Een tekort aan mineralen kan daarom tot uiting komen in pijnlijke spierkrampen. De belangrijkste ionen in ons organisme worden in water gebonden door ons lichaam. Als we veel zweten, verliezen we veel elektrolyten. Dit is ook de reden waarom we veel moeten drinken, vooral op warme dagen, anders kan het elektrolytgehalte gevaarlijk dalen. Dit leidt tot uitdroging, wat gepaard gaat met duizeligheid, misselijkheid, duizeligheid en hartritmestoornissen.