

Meer water drinken, hype of heilzaam?

Het bevorderen van onze gezondheid is een centraal beleidsthema. Bestrijding van overgewicht, meer bewegen, gezond eten, de overheid richt zich tot ons met een reeks oproepen en adviezen. Nu gaat het met onze gezondheid in fysieke zin in het algemeen erg goed. De gemiddelde leeftijd is hoog, 100 jaar worden is geen uitzondering meer. Onze prima drinkwatervoorziening en een sterk verbeterde sanitatie hebben daar de afgelopen 150 jaar de basis voor gelegd.

Een hedendaags onderwerp van gesprek is het drinken van voldoende water. Water uit de kraan, water uit een flesje, al dan niet aan de kraan gevuld. Elke jongere lijkt het altijd bij zich te hebben. In kantoren staan steeds meer watertappunten, gewoon, gekoeld, met koolzuur. Op de laatste Aquatech werden hal na hal dergelijke apparaten aangeboden. 'Hype of heilzaam?' onder die titel verzorgde de Stichting WATER, Drager van Leven onlangs een studiebijeenkomst voor artsen en therapeuten over het belang van 'meer' water drinken. De Vewin maakte als koepel van de drinkwaterbedrijven deze bijeenkomst financieel mede mogelijk. Hierbij een beschouwing over deze vraag. Een vraag die de laatste tijd ook met een zekere regelmaat in de algemene pers en op televisie aan de orde kwam.

Terugblik

Een 25 jaar geleden begon het werk van de Iraanse arts Badmanghelidj in de aandacht te komen. Deze arts had in de oorlog die van 1980 tot 1988 gewoed heeft tussen Iran en Irak, gewerkt in één van de grote krijgsgeschiedenissen. De omstandigheden waaronder hij moest werken, waren uitzichtloos. Geen voorzieningen, geen medicijnen; alleen water had hij tot zijn beschikking. Tot zijn verbazing merkte hij dat, als zij water kregen, het beter met zijn patiënten ging, veel beter zelfs. Soortgelijke ervaringen werden overigens ook de Amerikaanse arts Hardeway opgedaan met frontsoldaten in de Vietnamoorlog. Bandmanghelidj is later in de Verenigde Staten gaan werken en heeft zijn verdere leven gewijd aan het onderzoek naar het belang van water bij de behandeling van ziekten. Van zijn hand verscheen een aantal boeken^{1,2}, waarvan er één in het Nederlands vertaald is³. Kerninhoud van deze boeken is dat je tenminste twee liter water per dag moet drinken, gewoon water, echt water. Koffie, thee, frisdranken en sappen tellen niet mee als vervangers. Doe je dat niet, dan droogt je lichaam tot op zekere hoogte uit. Verdroging ligt naar zijn mening en ervaring dan ook aan de basis van een groot aantal ziekteverschijnselen, variërend van maag- en darmklachten tot reumatische aandoeningen en hoofdpijnen. De titel van zijn bekendste boek 'Your body's many cries for water' is duidelijk. Het advies dat anderhalf à twee liter water drinken per dag gezond is, is algemeen bekend en maakt regelmatig deel uit van de adviezen voor een gezonder leven. Consequent acht glazen water per dag drinken eist echter zeker discipline.

Tegengas

In januari van dit jaar kwam de NRC met een artikel van wetenschapsjournalist Wim Köhler

over de mythes over water drinken⁴. De titel 'Tegen warme oorlellen' is veelzeggend. Hij vecht aan dat 'water een middelje tegen alles zou zijn'. Köhler stelt dat wetenschappelijk onderzoek aangeeft dat cafeïnegebruik niet leidt tot meer plassen of 'dik' bloed. Het is niet wetenschappelijk bewezen dat je een mooiere huid krijgt, dat je nieren beter gaan functioneren, dat je gemakkelijk afvalt, etc. Er is geen duidelijke richtlijn voor de hoeveelheid vocht die je per dag tot je moet nemen. Officieel Amerikaans advies is 3,8 liter per dag, waarvan 2,9 liter zelf drinken en dus 0,9 liter via andere voedingsmiddelen. Het Nederlandse voedingscentrum zegt 2,6 liter per dag, waarvan anderhalve liter zelf drinken.

Teveel water drinken kan ook, vooral wanneer dat water in korte tijd gedronken wordt. Het leidt vooral tot een gevaarlijke daling van het natriumgehalte in het bloed, ook tot een gevaarlijke zwelling van de hersenen, doordat het bloed teveel water heeft opgenomen. Bij marathonlopers zijn er zowel voorbeelden van mensen die door verdroging overleden als van slachtoffers van teveel water drinken. De Telegraaf kwam in april tweemaal met een artikel dat veel water drinken toch niet zo gezond zou zijn^{5,6}. Beide gebaseerd op een rapport van wetenschappers van de Universiteit van Pennsylvania, die overigens niet anders gedaan hebben dan onderzoek van anderen te inventariseren. In het tweede artikel komt ook dr. Zietse, internist-nefroloog (nierspecialist) in het Erasmus Medisch Centrum aan het woord. Deze stelt dat er geen verschil is tussen water enerzijds en koffie, thee, frisdranken, soep, etc. anderzijds. Het gaat om het vocht, maar hoeveel vocht een mens

per dag nodig heeft, is niet wetenschappelijk onderzocht. Zijn advies is 'het vochtgevoel volgen'. Een mening die hij onlangs ook in het televisieprogramma Radar uitdroeg.

Nederlands onderzoek

Voor de studiebijeenkomst op 12 april j.l. ging de Stichting WATER, Drager van Leven op zoek naar Nederlandse deskundigen die op basis van eigen onderzoek en ervaring iets konden zeggen over het belang van het drinken van water. Zij vond er twee. De eerste is dr. Mark Spigt, die na een studie fysiotherapie aan de Universiteit van Maastricht Bewegingswetenschappen cum laude afstudeerde en vervolgens als onderzoeker bij de afdeling Huisartsengeneeskunde promoveerde op een onderzoek naar het belang van meer water drinken voor het voorkomen van plasklachten bij oudere mannen en voor het bestrijden van hoofdpijn⁷.

De ander was dr. Hielke Goslinga, vroeger als anesthesist-intensivist aan het Andreas-Lucas Ziekenhuis in Amsterdam verbonden, thans als arts-rheoloog aan het Medisch Specialisten Centrum in Breukelen, een kliniek waarin men mensen die op enigerlei wijze 'vastgelopen' zijn in het leven, zoals bijvoorbeeld mensen met een burn-out, weer tot functioneren probeert te brengen.

Onderzoek Mark Spigt

In zijn onderzoek ging Spigt uit van de hypothese dat meer water drinken gunstig is om de plasklachten bij oudere mannen (zwakke straal, vaak moeten plassen, incontinentie) te doen verminderen. Voor zijn onderzoek benaderde hij 6000 mannen tussen 55 en 75 jaar. Uiteindelijk namen 140 mannen deel aan het onderzoek, waarvan





de ene helft gedurende zes maanden gemiddeld 0,7 liter water per dag extra dronk, de andere helft een placebo kreeg. Uitkomst van het onderzoek was dat van het extra water drinken statistisch gezien geen relevant effect, positief noch negatief, op het plasgedrag waargenomen werd. Omdat een aantal deelnemers meldde dat weliswaar niet hun plasklachten verdwenen, maar wel hun migraine, deed Spigt aanvullend onderzoek naar het effect op hoofdpijnen. Eerst met een groep van 18 deelnemers, waarin een significante afname van de hoofdpijn geconstateerd werd. Gemiddeld 20 uur minder hoofdpijn per twee weken. Voor een grootschaliger onderzoek werden 2.000 mensen benaderd. Hiervan namen er uiteindelijk 100 aan het onderzoek deel. Bij deze grotere groep werd echter geen significant effect meer vastgesteld, hoewel individuele personen dit wel meldden.

Spigt signaleerde ook hoe moeilijk het is om bij de huidige financieringsstructuur van wetenschappelijk onderzoek geld voor onderzoek als het zijne beschikbaar te krijgen. Onderzoek wordt namelijk in belangrijke mate gefinancierd door producenten van apparatuur en van medicijnen. Bij onderzoek naar het effect van het drinken van water heeft niemand belang, behalve dan de patiënt om wie het eigenlijk hoort te gaan. Voor de waterleidingbedrijven valt de afzet van één liter water per persoon per dag in de nauwkeurigheidsmarge van de afzetberekening. Leveranciers van bronwater vinden de huidige visie op het belang van het drinken van water prima. Medicijnfabrikanten hebben geen of een tegengesteld belang. De onzekerheid over de uitkomst

maakt het moeilijk om geld van andere financieringsinstellingen te krijgen, zoals het College van Zorgverzekeringen en het programma Alledaagse Ziekten. Zijn twee onderzoeken waren uniek.

Ervaring Hielke Goslinga

De uitvoerige voordracht van Goslinga is als volgt samen te vatten. Van het menselijk lichaam bestaat 60 procent uit water. Daarmee is water in wezen het grootste orgaan. De functies van dat water in de mens - transport en circulatie van stoffen, smeermiddel - worden echter onderschat. In de jaren 70 ontdekte men dat het aantal sterfgevallen bij hartoperaties afnam als men het bloed in de hart-longmachine verdunde met een fysiologische zoutoplossing⁸⁾. Ook bij herseninfarcten daalde de mortaliteit aanzienlijk als men de viscositeit van het bloed wist te verlagen. Deze viscositeit is belangrijk voor de zogenaamde perifere microcirculatie in de hersenen, de placenta en de haarvaten van het bloedstelsel. Tekort aan vocht leidt tot verhoging van de bloeddruk. Om vocht vast te houden zijn eiwitten (melk) en zouten (bouillon) nodig. Vloeistoffen als koffie, thee en alcohol verstoren de vochtbalans, omdat zij tot dehydratie leiden.

De wet van Poiseuille geeft de formule voor het doorstromen van leidingen, ook van bloedvaten. Daarin zijn de diameter van het vat en de viscositeit van het bloed belangrijk. Deze laatste factor wordt dikwijls verwaarloosd, met vaak desastreus effect. Een herseninfarct treedt doorgaans in rust, dus 's nachts, op. Als dit optreedt, is de viscositeit van het bloed de kritische

factor. Een hartinfarct treedt veelal bij inspanning, dus overdag, op. Dan speelt de diameter van de bloedvaten de hoofdrol. Dit onderscheid heeft grote consequenties voor de behandeling: verdunning van het bloed of operatie van een te nauw vat. Lichaam en geest zijn één. Beide zijn complexe systemen. Een ziekte heeft vaak meerdere oorzaken of uitingen. Zo is een burn-out een voorbeeld van een totale verstoring van verschillende balansen, zoals de vochtbalans, de hormoonbalans, de eiwitbalans, de psychische balans en de balans tussen spanning en ontspanning⁹⁾. Behandeling van dergelijke patiënten is derhalve het in beeld brengen (meten) en het weer in evenwicht brengen val al deze verschillende balansen. Dat vergt voor ieder mens een eigen persoonlijke aanpak. Voldoende water drinken is daarbij belangrijk, maar niet het enige.

Conclusie

Uit de verschillende beschouwingen kwam water zeker niet als een universeel middel tegen kwalen naar voren¹⁰⁾. Tegenover evidente ervaringen van individuen staat het gebrek aan significante invloed bij grootschalig onderzoek, noch in positieve noch in negatieve zin. Het belang van een goede vochtbalans wordt algemeen erkend. Hiervoor worden naast water bouillon en melkproducten belangrijk genoemd. Over het gebruik van koffie, thee en alcohol wordt zeer verschillend geoordeeld. De kop van het laatste Telegraafartikel 'Volg uw dorstgevoel' is zo slecht nog niet, wellicht aangevuld met 'Hoed u voor uitdroging'.

Maarten Gast (voorzitter Stichting WATER, Drager van Leven)

Foto's: Vewin (www.kraanwater.nu)

NOTEN

- 1) Badmanghelidj F. (1992,1995,1997). Your body's many cries for water. Global Health Solutions.
- 2) Badmanghelidj F. (1997). Water: for health, for healing, for life. Global Health Solutions.
- 3) Badmanghelidj F. (2006). Uw lichaam hunkert naar water. Uitgeverij Lelievanden. Den Haag.
- 4) Köhler W. (2008). Tegen warme oorlellen. NRC 12/13 januari.
- 5) Veel water drinken toch niet zo gezond. Telegraaf 4 april 2008.
- 6) Volg uw Dorstgevoel. Telegraaf 29 april 2008.
- 7) Spigt M. (2004). Drinking more water, as a primary care preventive intervention. Proefschrift Universiteit van Maastricht, afdeling Huisartsengeneeskunde.
- 8) Goslinga H. (1992). Rehydratie CVA-patiënten.
- 9) Goslinga H. (2002). Rehydratie burn-out patiënten.
- 10) Stichting WATER, Drager van Leven. www.stichtingwater.nl. Verslag bijeenkomst 12 april 2008.