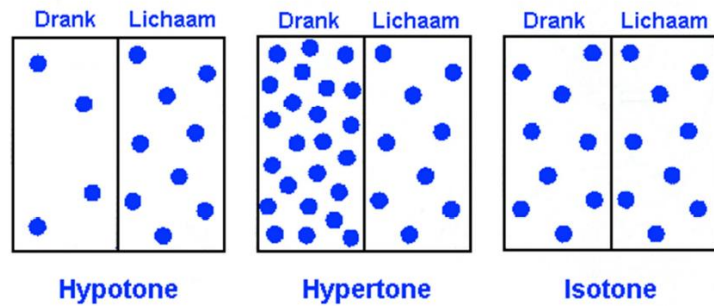


## Verschillende soorten dranken

Men maakt onderscheid tussen drie soorten dranken:

- Hypotone: weinig zout en suiker
- Hypertone: veel zout en suiker
- Isotone: evenveel zout en suiker als in het bloed



In de afbeeldingen ziet u links de hoeveelheid suiker en zout in een drankje en rechts de hoeveelheid suiker en zout in het bloed.

## Hoe reageert het lichaam daarop?

Het lichaam is het beste in staat vocht met eenzelfde hoeveelheid suiker en zout als die van het bloed op te nemen via de darmen. Als er veel meer of veel minder deeltjes in het vocht aanwezig zijn dan in het bloed, zal extra vocht en/of zout worden uitgescheiden en verloren gaan. Onder andere is het daarom belangrijk voor mensen met een fors producerende stoma (>1500ml/per dag) zoveel mogelijk isotone dranken te gebruiken, omdat dit de vochtbalans zo min mogelijk verstoort. Het lichaam zal proberen een evenwicht te bereiken.

Dranken waar weinig of juist veel suiker en zout in zit kunnen bij mensen met darmfalen (niet goed werkende darmen) voor een toename van de ontlasting veroorzaken en daarmee meer verlies van vocht en zout. Dit geldt voornamelijk voor dranken waar veel suiker in zit.

Dranken met de juiste hoeveelheid suiker en zout zorgen er juist voor dat vocht en zout via de darm beter wordt opgenomen in het lichaam. Hierdoor vermindert de ontlasting, droogt u minder snel uit en zult u meer gaan plassen.

## Dranken die het beste worden opgenomen in de darm:

### Isotone dranken - Deze bevatten 6-8 gram koolhydraten (suiker) per 100 ml

Isotone dranken bevatten dezelfde hoeveelheid suiker en/of zouten dan de rest van ons lichaam als in het bloed. Dit betekent dat deze dranken snel worden opgenomen in het bloed.

Voorbeelden van isotone dranken:

- karnemelk
- bouillon, Cup a soup® alle heldere soorten en Cup a soup® tomaat
- kippensoep
- tomatensap of groentesap met zout
- AA-drink Isotone®, Iso-Lemon®
- Extran Hydro® (citrus en lemon ice)
- Isostar Hydra & Perform®, Fast Hydration®, Total Performance®
- Gatorade Isotoon®
- Aquarius Zero®, Aquarius® (koolhydraten tussen 6-8 gram per 100 ml drank)

U kunt ook zelf een isotone drank maken: meng 250 ml water met 15 ml limonadesiroop en voeg daar 0,25 gram zout (mespunt) aan toe.

## Dranken die voor meer water- en zoutverlies via de darm kunnen zorgen:

### **Hypotone dranken - Deze bevat 0-6 gram koolhydraten (suiker) per 100ml**

Hypotone dranken hebben een lagere concentratie aan suiker en/of zouten dan de rest van ons lichaam. Doordat de concentratie stofjes erg laag is, worden de koolhydraten snel opgenomen in het bloed en blijven relatief kort in de maag. Het drinken van de hypotone dranken bevordert bij mensen met darmfalen (niet goed werkende darmen) het water- en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel.

Voorbeelden van hypotone dranken:

- kraan- en mineraalwater
- thee en koffie zonder suiker
- light frisdrank en limonade met zoetstof

### **Hypertone dranken - Deze bevat meer dan 8 gram koolhydraten (suiker) per 100ml**

Hypertone dranken bevatten een hoge concentratie aan suiker en/of zouten. Doordat de concentratie stofjes erg hoog is, worden de koolhydraten niet snel opgenomen in het bloed en blijven langer in de maag. Ook het drinken hiervan bevordert het water- en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel.

Voorbeelden van hypertone dranken:

- frisdranken, bijvoorbeeld cola, 7-up en sinas
- thee en koffie met meer dan 2 klontjes suiker per kop
- limonade, Roosvicee®
- vruchtensap, bijvoorbeeld appelsap en sinaasappelsap
- energy-drinks, bijvoorbeeld Extran Energy®, AA- Drink High Energy®
- drinkvoedingen, bijvoorbeeld Nutridrink Juice Style®

## Algemene richtlijnen

- Beperk de inname van hypotone en hypertone dranken. Drink hiervan maximaal 500 ml per dag. Deze dranken bevatten te weinig (hypotone dranken) of te veel (hypertone dranken) aan suiker of zout, waardoor de hoeveelheid ontlasting en het zoutverlies via de ontlasting kan toenemen. Drink in totaal maximaal 500 ml van deze dranken.
- Soms worden melkproducten tijdelijk slecht verdragen. Gebruik in dat geval niet meer dan 500 ml melk, karnemelk, vla, yoghurt etc. per dag.
- Streef naar het gebruik van 1-2 liter isotone dranken per dag.  
Met vocht wordt bedoeld alles wat vloeibaar ingenomen wordt. Denk aan alle dranken, soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs, maar ook drink- en sondevoeding.