Kilde: Weekendavisen 28.12.07 - Ritzau – British Medical Journal 22.12.2007

Mere end rigeligt...

Det kan være forbundet med risiko for helbredet at drikke for meget vand

Næste gang du møder en person, som klynger sig til vandflasken, er det ikke nok at smile overbærende eller få dårlig samvittighed. Du skal vide, at det kan være farligt at drikke for meget vand, så måske skal man også holde lidt øje med den slags mennesker.

Det anerkendte lægevidenskabelige tidsskrift *British Medical Journal* har nu aflivet 7 myter om krop og helbred. En af dem er det såkaldte helseråd – eller rettere forkerte myte, mange mennesker i årevis har troet på – nemlig at man minimum skal drikke 6-8 glas vand i døgnet. Det er der ingen dokumentation for, konstaterer *British Medical Journals* eksperthold. Tværtimod tyder undersøgelser på, at man sædvanligvis får den væske, man dagligt har behov for ved at drikke mælk, juice, kaffe, te, øl, sodavand, spise frugt og grøntsager m.m. – og at der ikke er nogen grund til at hælde ekstra på. I hvert fald ikke i et så vildt omfang som 6-8 glas vand! Faktisk kan det være forbundet med risiko for helbredet at drikke for meget vand, advarer forskerne bag undersøgelsen. Det kendes blandt andet fra sportsfolk, som kan få kramper og hovedpine udløst af den saltmangel, de får af for store vandindtagelser.

Information fra Kontinensforeningen:
KontinensNyt bragte september 2005 artiklen 'Danskerne er kommet på flasken – Vandflasken!', hvor Chef for Vand og Salt Centret, Aarhus Universitet, professor Søren Nielsen skrev om lignende resultater – om hvordan nyrernes evne til at regulere væskebalancen bliver forrykket, hvis man drikker for meget vand.

SE MERE på www.kontinens.dk > KontinensNyt > Artikler > Det er en myte at vi skal drikke så meget vand