



Moeite met voldoende water drinken doorheen de dag? Volgens TikTok zijn smaakpoeders en fruitsiropen de oplossing: zit daar een écht gezonde optie bij?

Wie moeite heeft om [elke dag voldoende water](#) te drinken, botste ongetwijfeld al op smaakpoeders, fruitsiropen of drinkflessen met geurpods om het vlotter te laten gaan. De hashtag 'WaterTok' heeft momenteel meer dan 160 miljoen views en verzamelt inspiratie om water te doen smaken naar frisse framboos of kokosnoot. Van Gallo tot AirUp: welke 'smaakmakers' kunnen écht een gezonde keuze zijn? En van welke blijf je liefst ver weg? Diëtiste Helen Schroé legt uit.

Lisa Meyers 02-05-23 (Het Laatste Nieuws)

Waar de '*what I eat in a day*'-video's al zeer lang de ronde doen op TikTok is nu '*water of the day*'-content plots een trend. Met meer dan 168,8 miljoen views verzamelen influencers op de hashtag 'WaterTok' recepten voor siropen en poeders die je als smaakmaker kan toevoegen aan je water. Zo zou je makkelijker veel water kunnen drinken. Maar hoeveel 'water' drink je dan nog?

Siroop met fruitsmaakjes

Eén van de smaakmakers die het vaakst opduikt is **frambozensiroop** van het Amerikaanse merk Torani. Drink je dan niet érg veel suiker als je zo'n siroop toevoegt aan je water? "Absoluut", aldus Helene Schroé. Ze is erkend diëtiste en onderzoeker aan de Universiteit Gent bij de onderzoeksgroep inspanningsfysiologie en sportvoeding. "Als je twee 'pompjes' van die siroop toevoegt aan een liter water, krijg je zo ongeveer 22 gram suiker binnen, wat goed is voor vijf klontjes."

"Suiker doet je bloedsuikerspiegel stijgen en op lange termijn kan het tot overgewicht en gezondheidsproblemen leiden", vervolgt Schroé. "De toevoeging van zo'n siroop is dus geen goede keuze om je water vlotter binnen te krijgen. Al blijft het gezonder dan frisdrank: als je het vergelijkt met een glas cola, waar gemiddeld zeven klontjes suiker inzit. Per liter komt dat neer op 26 klontjes: het vijfvoud van zo'n WaterTok-siroop."

Het verdict

Liever niet, te veel suiker

Oplospoeder en 'squash' -siropen

Naast siroopjes doen er ook **poeders** de ronde op TikTok. Internationale merken zoals Welch's of Crystal Light, maar ook bekende snoepmerken zoals Nerds bieden suikervrije drinkmixen aan, die je oplost in je water. "Hier geldt hetzelfde: je kan niet zeggen dat dit een goede manier is om meer water binnen te krijgen, ook niet omdat erop staat dat het suikervrij is. Die poeders bevatten kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam, dat ook in light-frisdranken zit. Zeker voor kinderen zijn zoetstoffen geen goede keuze. Want die nemen er al snel een te grote hoeveelheid van op en dat vergroot de kans dat ze op volwassen leeftijd een grotere drang hebben naar zoetigheden."

"Verder bevatten dit soort poedertjes ook zuren die je tanden bederven en in sommige poeders zit cafeïne", aldus de diëtiste. Dat heeft gewoon water natuurlijk niet. "Volgens de Hoge Gezondheidsraad mogen kinderen en jongeren dagelijks maximum 2,5 milligram cafeïne per kilogram lichaamsgewicht drinken. Voor een kind van 30 kilogram is dat dus maximum 75 milligram per dag. Drinken ze meer, dan kunnen ze hoofdpijn of hartkloppingen krijgen, angstig worden, slapeloos zijn, enzovoort. Kijk dus naar de verpakking om de precieze waarden te weten te komen, zodat je ze niet overschrijdt."

Ook WaterTok '**squash**', een geconcentreerde siroop die je verdunt met water past bij dezelfde uitleg: liever niet. "Deze squash heeft een vergelijkbare voedingswaarde als de poeders. Het bevat amper suikers als je er voldoende water aan toevoegt,

maar je vindt er wel zoetstoffen en zuren in, net zoals bij de siropen of poeders die online zo populair zijn.”



Qallo en Waterdrop zijn voorbeelden van poeders en bruistabletten die in ons land op de markt zijn om als smaakmaker aan je water toe te voegen. © Qallo / Waterdrop

In supermarkten en webshops vind je in ons land ook merken zoals Waterdrop of Qallo die werken met een bruisblokje of poeder dat je in het water moet oplossen. “Net zoals die snoeppoeders van WaterTok bevatten die producten zoetstoffen en zuren. In Qallo zit trouwens ook cafeïne, al vind je in de ingrediëntenlijst ook vitaminen terug. Dat maakt van water waar je Qallo aan toevoegt een iets gezondere drank dan een klassiek energydrankje. Maar onze dagelijkse portie vitaminen en mineralen halen we nog altijd beter uit groenten en fruit.”

Het verdict

Liever niet, te veel suiker, zuren en cafeïne.

Is het wél gezond om smaak toe te voegen aan de hand van geurpods, zoals die van Air Up?

Op het mondstuk van de Air Up drinkfles past naast een dop een geurpod, die gemaakt is van natuurlijke aroma's. Als je aan het rietje zuigt, komt er naast het water — plat of bruisend — ook geparfumeerde lucht vrij, die mee de keel in gaat.

Via de keel gaat die lucht naar de neus, waardoor je de geur kan proeven. Zo drink je bijvoorbeeld cola zonder die echte drinken. “Op het eerste gezicht lijken die geurpods niet ongezond. Ze bestaan uit natuurlijke aroma’s. Wel zijn ze aan de dure kant, omdat je een fles van het merk nodig hebt om de pods te gebruiken en telkens nieuwe pods moet aankopen.”

Het verdict

Het kan, omdat je geen extra suiker binnenkrijgt. Wel is dit alternatief aan de dure kant.

Wat zijn de beste alternatieven om voldoende water te drinken?

“Zowel kinderen, jongeren als volwassenen zouden per dag 1,5 liter water moeten drinken. Het beste advies is om vooral kraanwater te drinken, maar zeker voor kinderen en jongeren kan dat na een tijdje saai worden. Als je jezelf wil motiveren om die doelstelling van 1,5 liter te behalen door je water een smaakje te geven, bestaan er gezondere opties dan poeders en siropen. Je kan wat munt, citroensap of enkele stukjes fruit toevoegen aan je water. Zo vermijd je de suikers, zoetstoffen en cafeïne die vaak in de producten van WaterTok zitten. Er liggen in de supermarkten verschillende soorten waters met smaakjes, die ook een beter alternatief vormen. Kijk wel altijd naar het etiket om zeker te zijn dat ze geen cafeïne, suikers of zoetstoffen bevatten”, sluit Schroé af.