

Pressemelding

Oslo/Ullensvang, 29. desember 2009

Nyttårsforsett: Drikk mer vann i 2010

– **Drikk mer vann i 2010, råder Jeanette Roede, kostholdsekspert og kommunikasjonssjef i Grete Roede. En av tre nordmenn drikker mindre enn en liter vann om dagen. – Det er for lite, sier Roede.**

– To liter væske om dagen bør være et minimum. Med en aktiv hverdag bestående av trening og andre aktiviteter bør man drikke enda mer. Nordmenn har blitt mer oppmerksomme på helsegevinster ved å drikke vann fremfor brus, juice, melk, kaffe eller te, men fortsatt drikke vi for lite vann, sier markedssjef Cathrine Aasen i Isklar. Hun får støtte av kostholdsekspert og informasjonsdirektør Jeanette Roede.

En av tre nordmenn drikker mindre enn en liter vann om dagen. Tallene stammer fra en landsrepresentativ undersøkelse gjennomført blant over 1000 nordmenn.

– Undersøkelsen konkluderer med at vi drikker for lite vann. Typiske symptomer på at vi har drukket for lite er at man føler seg uvel, tung i hodet, svimmel og får konsentrasjonsproblemer. Når tørsten melder seg er det ofte et tegn på at væskebalansen allerede er i ulaget, sier Aasen. Hun anbefaler alle å drikke mer vann i 2010.

– Vann fra springen er heldigvis ofte både sunt og godt i Norge. Men dersom du for eksempel kjører bil og ønsker å kjøpe noe å drikke på den nærmeste bensinstasjonen bør du velge sunt og kaldt flaskevann fremfor sukkerholdige og usunne drikker. Sunt flaskevann blir stadig lettere tilgjengelig i ulike utsalgssteder i Norge, sier Aasen.

Aasen advarer imidlertid mot skjulte saltbomber i noen typer leskedrikk:

– De færreste er klar over at saltinnholdet i ulike typer kjøpevann kan variere kraftig. "Verstingene" kan ha over 400 mg/l natrium per liter. Heldigvis finnes det flere alternativer med natriumverdier som ligger på et sunt og riktig nivå. Isklar er ett slikt eksempel, med 1,0 mg/l. Vann med lavt saltinnhold er et sunnere alternativ, i tillegg til at det er bedre egnet som tørsteslukker til saltholdig mat, sier Aasen.

Aasen ramser opp flere positive effekter av å drikke mer vann:

– Vann øker konsentrasjons- og læreevnen. Ved å drikke mer vann øker sannsynligheten for at du yter mer. En tommelfingerregel er at dersom vannmengden reduseres med én prosent, faller yteevnen med 10 prosent, sier Aasen.

I tillegg renser vann kroppen for avfallstoffer og øker forbrenningen. Velger du vann reduserer du fare for vektproblemer og fedme.

Høyt inntak, av juice, brus og smakstilsatt vann er dessuten årsaken til at stadig flere nordmenn er plaget av syreskader på tennene.

– Mange tror de er sunne når de velger vann fremfor brus, men så lenge vannet har smakstilsetning er det like ille for tennene som et glass brus eller juice, sier Aasen

Aasens vanntips for 2010:

- Ha alltid en full vannflaske med deg
- Server kaldt og friskt vann til hverdagsmiddag
- Drikk alltid et glass som det siste du gjør før du legger deg, og som det første du gjør når du står opp
- Om du drikker vin: Drikk to slurker vann for hver slurk med vin
- Drikk vann *før* du er tørst. Når tørsten melder seg har du drukket for lite

For mer informasjon, vennligst kontakt:

Cathrine Aasen

Markedssjef i Isklar

Mobil: + 47 97 11 43 81

E-post: cathrine.aasen@isklar.no

Om Isklar-vannet

Isklar-vannet kommer fra Folgefonna, den 6000 år gamle isbreen i Hardanger i Hordaland. Vannet tappes direkte fra en kilde et par hundre meter under isbreen. Tappeanlegget er Nordens desidert største og mest moderne i sitt slag. Både Isklars produksjons- og logistikksystem er utviklet med tanke på å minimere miljø- og klimapåvirkningen. Isklar vil derfor være det eneste karbonnøytrale vannet i norske butikkhyller. I september 2008 vant Isklar prisen for verdens beste flaskevannkonsept under Water Innovation Awards, flaskevannsbransjens svar på "Oscar", hvor over 200 merker fra 40 land deltok.

Om Isklar AS

Isklar AS eies av to industrielle aktører, norske Jova Holding og omanske Sabco LLC. Jova Holdings eiere har også eierinteresser i selskapene Sea Cargo og SeaTrans, som blant annet står for transporten av Isklar fra Ullensvang til verdensmarkedene.