

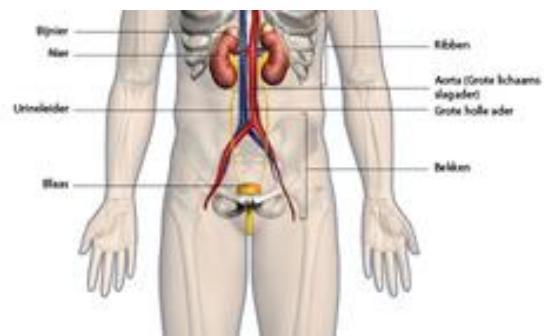
# Uitscheiding door nieren

## Afvalstoffen

Medicijnen, kleurstoffen, alcohol, overtollig vocht: dit zijn allemaal afvalstoffen in je lichaam. Als dit in je lichaam blijft, zou je jezelf langzaam vergiftigen. Daarom moet je lichaam dit kwijt. Het is belangrijk dat deze afvalstoffen je lichaam verlaten. Dat heet uitscheiding.

## Uitscheiding

Pas als stoffen in het lichaam zijn opgenomen, kunnen ze weer worden uitgescheiden. Voedsel dat door het maag-darmkanaal gaat en als vast ontlasting de anus verlaat wordt niet uitgescheiden, want het is niet opgenomen geweest in het lichaam. Uitscheidingsorganen zijn: nieren, lever en longen.



Bron: [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)

## Nieren

Via je urine worden water, maar ook zouten, resten van medicijnen, kleurstoffen en vitamines geloosd. Je nieren spelen daarbij een belangrijke rol. Je hebt er twee. Een linker en een rechter. Een gezonde nier heeft de vorm van een boon, is ongeveer 12 cm lang en weegt zo'n 160 gram.

## Functie

Je nieren halen afvalstoffen uit het bloed en ze zorgen ervoor dat bloedcellen in het bloed blijven. Ook berekenen je nieren precies hoeveel vocht je lichaam nodig heeft. Aan de hand daarvan halen ze meer of minder water uit het bloed.

## Hoe wordt je bloed gereinigd?

Je nieren krijgen bloed via de nierslagader. Het bloed met afvalstoffen stroomt door de nieren. Een nier bestaat uit drie delen: nierschors, niermerg en nierbekken.

In de schors en het merg liggen kleine filtertjes die water, zouten, vitamines en afvalstoffen door laten, maar bloedcellen en eiwitten niet, want die zijn te groot. Het is belangrijk dat bloedcellen en eiwitten in het bloed blijven, want die heb je nodig.



Het gezuiverde bloed stroomt vervolgens via een afvoerend bloedvatje terug in de nierader en daarmee in de bloedsomloop. Het verzamelde vocht, zouten, zuren en afvalstoffen dat in het nierbekken tezamen overblijft, vormt uiteindelijk jouw urine. Via de urineleider gaat het naar je blaas. Hier wordt het opgeslagen zodat je niet steeds naar de wc hoeft. Tijdens het plassen wordt de urine door de urinebuis het lichaam afgevoerd.