

Water

Drink voldoende water

Je lichaam heeft water nodig. Maar waarom eigenlijk?

Een mens kan ongeveer een maand zonder eten, maar drie dagen zonder water is dodelijk. Bij te veel vochtverlies wordt bloed stroperig en kunnen allerlei organen uitvallen. Water zorgt ervoor dat het bloed vloeibaar blijft, zodat allerlei stoffen, voedingsstoffen en afvalstoffen, getransporteerd kunnen worden. Per dag zuiveren de nieren 180 tot 200 liter bloed. De nuttige stoffen gaan weer terug het bloed in, de afvalstoffen worden geloosd. Als je iets teveel water drinkt, dat maakt niet uit: je nieren zorgen ervoor dat het teveel aan water naar de blaas gaat.