

Ademen

Ademhalen is belangrijk, maar waarom eigenlijk?

De longen zijn onze ademhalingsorganen. Hier wordt zuurstof opgenomen in het lichaam en koolstofdioxide afgegeven. Het wisselen van deze twee stoffen heet gaswisseling.

Ademhalen is belangrijk. In de lucht die je inademt zit zuurstof. Zonder zuurstof kun jij niet leven. Gelukkig ademen de meeste mensen zonder erbij na te denken. Maar hoe werkt je ademhaling eigenlijk?

Als je inademt komt de lucht door je neus of je mond in de luchtpijp. Kraakbeenschijven houden je luchtpijp goed open. Verderop splitst de luchtpijp zich in twee bronchiën, naar elke long één. Aan het eind van de bronchiën zitten de longblaasjes. Zuurstof gaat door de wand heen de haarvaten in. Het bloed vervoert zuurstof naar alle organen in je lichaam. En dat gaat razendsnel. Het duurt maar 7 seconden voordat zuurstof uit de lucht in je kleine teen zit.