Damy

VIDENSKAB



Hvad sker der ved væskemangel?

Forskningens 3 klare svar

Selv et lille tab af kroppens vand kan påvirke dit fokus, din energi og dit humør.

Fortalt af Sand
11. sep. 2026 · 2 min. læsning

damy.wubbigo.com

Omkring 60 % af din krop er vand. Selv et **lille fald** i den balance kan påvirke din energi, dit fokus og dit humør. Her er forskningens tre klare svar.

60 %

AF EN VOKSEN KROP

Det meste af din krop er vand

Omkring 60 % af en voksens kropsvægt er vand, og musklerne består af cirka tre fjerdedele vand.



1 Dit fokus daler

Forskning viser, at et væsketab på blot 1–2 % af kropsvægten kan påvirke opmærksomhed, fokus og humør.



ved væskemangel
spredte tanker



når du drikker
skarpt fokus

Hvorfor er eftermiddagen så hård?

Fra morgen til frokost drikker vi ofte for lidt. Når du føler dig sløv om eftermiddagen, så tjek dit vand, før du tager den næste kop kaffe.

★ FRA SAND

Stil et fyldt glas på skrivebordet – vand, du kan se, bliver drukket oftere.

1 slurk hver time

Sæt dine påmindelser op i Damy
med det samme →





Varme dage kræver et højere mål

I varmen mister du mere vand gennem sved. Damy kan hæve dit daglige mål efter vejret.

2 Hovedpine kan melde sig

Let væskemangel kan være en ofte overset årsag til hovedpine. Prøv at drikke et glas vand, før du griber efter en smertestillende pille.

> Tørst er en forsinket alarm. Når du opdager, at du er tørstig, er kroppen allerede begyndt at køre med underskud.



3 Energi og humør svinger



Når væsketabet stiger, falder blodvolumenet, og hjertet må arbejde lidt hårdere. Det kan føles som træthed og uro. Kameler kan spare på vandet; vi skal huske at drikke regelmæssigt.

4 Hvad kan du gøre? 4 enkle trin



Drik et glas vand, så snart du vågner.



Drik et glas vand til hvert måltid.



Tag et glas mere i eftermiddagspausen.



Sidste glas 2 timer før sengetid.



Væskemangel er ikke skæbnen – det er en vane, du kan ændre.

Drikker du kaffe, så husk at tage et glas vand ved siden af; Damys påmindelser klarer resten.

Hent Damy →

Scan og hent

Indholdet er kun til generel information og erstatter ikke lægefaglig rådgivning. **Kilder →**