Damy

VITENSKAP



Hva skjer ved væskemangel?

Forskningens 3 klare svar

Selv et lite tap av kroppens vann kan påvirke fokuset, energien og humøret ditt.

Fortalt av Sand
11. sep. 2026 · 2 min lesing

damy.wubbigo.com

Omtrent 60 % av kroppen din er vann. Selv et **lite fall** i denne balansen kan påvirke energien, fokuset og humøret ditt. Her er forskningens tre klare svar.

60 %

AV EN VOKSEN KROPP

Det meste av kroppen din er vann

Omtrent 60 % av en voksens kroppsvekt er vann, og musklene er rundt tre fjerdedeler vann.



1 Fokuset ditt faller

Forskning viser at et væsketap på bare 1–2 % av kroppsvekten kan påvirke oppmerksomhet, fokus og humør.



ved væskemangel
spredte tanker



når du drikker
skarpt fokus

Hvorfor er ettermiddagen så tung?

Fra morgen til lunsj drikker vi ofte for lite. Når du føler deg sløv på ettermiddagen, sjekk vannet før du tar neste kaffe.

★ FRA SAND

Sett et fullt glass på pulten – vann du ser, blir drukket oftere.

1 slurk hver time

Sett opp påminnelsene dine i Damy med en gang →



Varme dager krever et høyere mål

I varmen mister du mer vann gjennom svette. Damy kan øke det daglige målet ditt etter været.

2 Hodepine kan melde seg

Lett væskemangel kan være en ofte oversett årsak til hodepine. Prøv å drikke et glass vann før du tar en smertestillende.

> Tørste er en forsinket alarm. Når du merker at du er tørst, har kroppen allerede begynt å gå i underskudd.



3 Energi og humør svinger



Når væsketapet øker, synker blodvolumet, og hjertet må jobbe litt hardere. Det kan kjennes som tretthet og uro. Kameler kan spare på vannet; vi må huske å drikke jevnlig.

4 Hva kan du gjøre? 4 enkle steg



Drikk et glass vann så snart du våkner.



Ta et glass vann til hvert måltid.



Drikk ett glass til i ettermiddagspausen.



Siste glass 2 timer før leggetid.



Væskemangel er ikke skjebnen – det er en vane du kan endre.

Drikker du kaffe, husk å ta et glass vann ved siden av; Damys påminnelser tar seg av resten.

Last ned Damy →

Skann og hent

Dette innholdet er kun generell informasjon og erstatter ikke medisinske råd. Kilder →