Damy

WETENSCHAP



Te weinig water: wat gebeurt er?

3 antwoorden uit de wetenschap

Zelfs een klein beetje lichaamsvocht verliezen kan al invloed hebben op je focus, je energie en je humeur.

Verteld door Sand
11-09-2026 · 2 min. leestijd

damy.wubbigo.com

Je lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water. Zelfs een **kleine daling** in die balans kan je energie, focus en humeur beïnvloeden. Hier zijn drie heldere antwoorden uit de wetenschap.

60%

VAN EEN VOLWASSENE

Je lichaam is grotendeels water

Zo'n 60% van het gewicht van volwassenen is water, bij spieren zelfs ongeveer driekwart.



1 Je focus neemt af

Onderzoek laat zien dat een vochtverlies van slechts 1–2% van je lichaamsgewicht al invloed kan hebben op je aandacht, focus en humeur.



te weinig water

chaotisch hoofd



na het drinken

heldere focus

Waarom is de middag zo zwaar?

Tussen ochtend en middag drinken we vaak te weinig. Voel je je 's middags wazig? Check dan vóór je volgende koffie ook even je water.

★ TIP VAN SAND

Zet een vol glas op je bureau – water dat je ziet, drink je vaker.

Elk uur 1 slokje

Zet je herinneringen in Damy – nu meteen →





Op warme dagen mag je doel omhoog

Bij warmte verlies je meer vocht door zweten. Damy kan je dagdoel verhogen op basis van het weer.

2 Hoofdpijn kan opspelen

Licht vochttekort kan een vaak over het hoofd geziene oorzaak van hoofdpijn zijn. Probeer eerst een glas water te drinken voordat je naar een pijnstiller grijpt.

> Dorst is een late waarschuwing. Tegen de tijd dat je merkt dat je dorst hebt, is je lichaam al een tekort aan het opbouwen.



3 Je energie en humeur schommelen



Naarmate je meer vocht verliest, neemt je bloedvolume af en moet je hart iets harder werken. Dat kun je merken als vermoeidheid en onrust. Kamelen kunnen zuinig met water omgaan; wij moeten eraan denken om regelmatig te drinken.

4 Wat kun je dan doen? 4 simpele stappen



Drink direct na het opstaan een glas water.



Drink bij elke maaltijd een glas water.



Neem halverwege de middag nog een glas.



Stop 2 uur voor het slapengaan met drinken.



Vochttekort is geen lot, maar een gewoonte die je kunt veranderen.

Drink je koffie? Vergeet dan niet er een glas water bij te nemen; de herinneringen van Damy doen de rest.

Download Damy →

Scan & download

Deze inhoud is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en vervangt geen medisch advies.

Bronnen →