Damy

VETENSKAP



Vad händer vid vätskebrist?

Forskningens 3 tydliga svar

Redan en liten förlust av kroppens vatten kan påverka ditt fokus, din energi och ditt humör.

Berättat av Sand
11 sep. 2026 · 2 min läsning

damy.wubbigo.com

Ungefär 60 % av din kropp är vatten. Redan en **liten minskning** i den balansen kan påverka din energi, ditt fokus och ditt humör. Här är forskningens tre tydliga svar.

60 %

AV EN VUXEN KROPP

Större delen av din kropp är vatten

Cirka 60 % av en vuxens vikt är vatten, och musklerna är till cirka tre fjärdedelar vatten.



1 Ditt fokus sjunker

Forskning visar att en vätskeförlust på bara 1–2 % av kroppsvikten kan påverka uppmärksamhet, fokus och humör.



vid vätskebrist

spretiga tankar



när du dricker

skarpt fokus

Varför är eftermiddagar så tunga?

Från morgon till lunch dricker vi ofta för lite. När du känner dig seg på eftermiddagen, kolla vattnet innan du tar nästa kaffe.

★ FRÅN SAND

Ställ ett fullt glas på skrivbordet – vatten du ser blir drucket oftare.

1 klunk varje timme

Ställ in dina påminnelser i Damy redan nu →





Varma dagar kräver ett högre mål

I värmen förlorar du mer vatten genom svett. Damy kan höja ditt dagliga mål efter vädret.

2 Huvudvärk kan smyga sig på

Lätt vätskebrist kan vara en ofta förbisedd orsak till huvudvärk. Testa att dricka ett glas vatten innan du tar en värktablett.

> Törst är ett sent larm. När du märker att du är törstig har kroppen redan börjat gå på underskott.



3 Energi och humör svajar



När vätskeförlusten ökar minskar blodvolymen och hjärtat behöver jobba lite hårdare. Det kan kännas som trötthet och rastlöshet. Kameler kan hushålla med vatten; vi behöver komma ihåg att dricka regelbundet.

4 Vad kan du göra? 4 enkla steg



Drick ett glas vatten direkt när du vaknar.



Ta ett glas vatten till varje måltid.



Drick ett glas till på eftermiddagspausen.



Sista glaset 2 timmar innan du lägger dig.



Vätskebrist är inget öde – det är en vana du kan ändra på.

Dricker du kaffe, glöm inte att ta ett glas vatten till; Damys påminnelser sköter resten.

Ladda ner Damy →

Skanna & ladda

Innehållet är endast allmän information och ersätter inte medicinsk rådgivning. **Källor →**