

Bloedvolume en water drinken.

Er kwam een vraag over drinken van water en bloedvolume. Nu we het toch hebben over dorst, het verwarren van dorst en snaaigedrag, en water drinken (al dan niet met leuke meloenijsblokjes) gaan we daar eens naar kijken. Want dat onderstreept nog eens hoe belangrijk het drinken van water is!

Je bloed is een vloeistof met daarin oa bloedcellen en een boel bloedplasma. Bloed stroomt door je lijf en zorgt ervoor dat voedingsstoffen naar de cellen getransporteerd worden en dat je cellen voorzien worden van zuurstof en dat de koolzuur weer afgevoerd wordt. En het is belangrijk voor de afvoer van afvalstoffen, het transport van hormonen het zorgt voor verdediging tegen indringers (afweer systeem) En niet onbelangrijk bij dit warmere weer: het zorgt voor een constante lichaamstemperatuur. Best wel handig dus dat je bloed goed z'n werk kan doen.

Maar stel nou dat je bloed minder goed stroomt, bijvoorbeeld doordat je bloedvolume minder wordt, wat betekent dat dan?

Je bloedvolume is de hoeveelheid bloed in je aderen. Normaal gesproken heeft een mens zo'n 4 tot 6 liter bloed in z'n lijf. Maar stel je hebt een ongeluk gehad en je verliest veel bloed, dan heb je minder bloed in je aderen en zijn je aderen minder gevuld. Je bloedvolume is dan afgenomen. In minder heftige mate gebeurt dit ook als je bloed geeft.

Maar het kan ook op een andere manier afnemen.

Je bloed is een vloeistof en stel dat er uit die vloeistof vocht verdwijnt en dat het niet wordt aangevuld. Vergelijk het met het inkoken van een saus in een pannetje. Eerst heb je veel dunne saus maar langzamerhand verdampt je vocht, je doet er niet weer nieuw vocht is en je saus wordt dikker maar ook minder. Je laag saus in het pannetje wordt namelijk steeds kleiner. Nou zoiets gebeurt er ook als je te weinig drinkt, dan gebruikt je lijf wel vocht maar je vult niet voldoende aan en een van de gevolgen is dan dat je bloed gaat indikken en dat je bloedvolume afneemt.

Als dat gebeurt, kan je bloed minder lekker stromen, worden voedingsstoffen minder goed rondgebracht, krijgen je cellen minder goed zuurstof aangeleverd. Je voelt je dan vaak moe, je hebt minder energie en de kans is groot dat je last krijgt van krampen. Ook je bloeddruk kan stijgen en je hartslag kan omhoog gaan. En, straks als het echt warm weer gaat worden: je hebt dan ook meer kans op oververhitting.

Nou, voldoende reden om lekker een glaasje water te pakken....