



Urine is een lichaamsvloeistof met afvalstoffen, overtollige stoffen die door mensen en andere gewervelden via de urinewegen wordt afgescheiden. Maar kan je er verder nog iets mee doen?

WAT ZIT ERIN?

Er worden meer dan

3000

verschillende stoffen in urine gevonden, meer geen eiwitten of bacteriën. Urine is steriel.

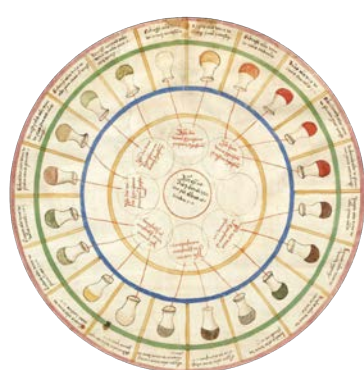
Stikstof	7,0 - 20 g
Ammoniak	0,6 - 1,2 g
Kreatinine	0,8 - 2,0 g
Urinezuur	0,3 - 0,8 g
Chloride	10 - 15 g
Fosfor	1,2 g
Zwavel	1,2 g
Natrium	2,5 - 4,0 g
Calcium	0,1 - 0,3 g
Kalium	1,5 - 2,0 g
Magnesium	0,1 - 0,2 g
pH	5,5 - 7,0

95%

 is water

PISKIJKEN

Om een diagnose te stellen keek een Middeleeuwse arts naar de urine van de patiënt



DE KLEUR VAN URINE

-  Je bent uitgedroogd.
-  Je bent ernstig uitgedroogd maar kan ook een leverziekte hebben.
-  Door gebruik van medicijnen, voeding een lever- of gal ziekte.
-  Door voeding zoals bessen en bieten, urineweginfecties, prostaatproblemen, nierstenen of kanker.
-  Bij urineweginfecties, kleurstof in je voeding of medicijngebruik.
-  Schuimende urine is meestal onschuldig maar kan op een nierziekte met eiwitverlies duiden.

PIS



Vroeger sprak men over pis. Nodig moeten plassen was 'pis hebben'.

Vrouwen die vaak moesten plassen waren "piskousen".

HOEVEEL URINE?

Je moet per dag minimaal 500 ml urine produceren om je afvalstoffen kwijt te raken.

Je moet ongeveer **1,5 tot 2 liter** vocht per dag drinken.



Je maakt dan 1400 ml urine.

LEERLOOIEN EN WOL VERVEN

Urine bevat het stikstofrijke ureum dat afbreekt tot ammoniak. Met ammoniak werden vroeger leer en wol ontvet, vlekken verwijderd en tanden witter gemaakt.



Urine is ook geschikt als meststof omdat er veel stikstof, fosfaat en kalium in zit.

WAT ZIT ER IN HET ZWEMBAD?

In een zwembad van 25 m bij 10 meter zit meer dan

30 liter

 urine
