

Co říká barva moči o tvém zdraví?

11 hlavních barev, které napoví, jaký je tvůj zdravotní stav



PRŮHLEDNÁ

Jsi **více než dostatečně hydratovaný/á**.



VELMI SVĚTLE ŽLUTÁ

Jsi **dobře hydratovaný/á** a pravděpodobně i zdravý/á.



SVĚTLE ŽLUTÁ

Tato barva je **normální**.



MÍRNĚ ŽLUTÁ

Jsi **v pořádku, ale** zaměř se na brzký příjem tekutin.



TMAVĚ ŽLUTÁ

Jsi **dehydrovaný/á**, pij více vody.



HNĚDÁ

Může se vyskytovat, pokud jsi **nedávno jedl/a fazole, rebarboru nebo aloe**. Pij dostatek tekutin a kontaktuj lékaře, jestliže moč zůstane v této barvě i po příjmu tekutin (po 12–24 hodinách). Může to být známka onemocnění ledvin, jater nebo těžké dehydratace.



ORANŽOVÁ

Možná dehydratace nebo problém s játry či žlučovody. Barva moči může být také ovlivněná potravinářským barvivem, užíváním některých vitaminů, zejména B-komplexu, karotenu nebo zvýšeným příjmem mrkve. Pij dostatečné množství tekutin, a pokud barva moči přetrvává (po 12–24 hodinách), kontaktuj lékaře.



MODRÁ/ZELENÁ

Je pravděpodobně způsobená potravinářským barvivem. Také to může být účinek léků nebo příznak bakteriální infekce močových cest či vzácného genetického onemocnění. Pokud barva přetrvává, kontaktuj lékaře.



RŮŽOVÁ/NAČERVENALÁ

Může se vyskytovat, pokud jsi **nedávno jedl/a červenou řepu, borůvky, ostružiny, rebarboru nebo projímadlo**. Pokud ne, kontaktuj svého lékaře. Může to být známka infekce, přítomnosti krve, problémů s prostatou nebo onemocnění ledvin.



PĚNIVÁ/ŠUMIVÁ

Může to být známka problémů s **ledvinami nebo nadbytku bílkovin v moči**. Pokud k tomu dochází pravidelně, kontaktuj lékaře.



JINÁ BARVA

Může být způsobená **barvivem, léky, projímadlem nebo chemoterapií**. Pokud si nejsi jist, kontaktuj lékaře.

