

Vochtschaal



1–3: Voldoende gedronken

4–5: Drink wat meer

6–8: Mogelijk vochttekort, drink nu water



Kleurloos, helder als water

Normaal

U drinkt misschien meer dan nodig.

Veel water of andere dranken · Plaspillen (diuretica), cafeïne en alcohol · Steeds veel kleurloze urine terwijl u weinig drinkt: diabetes, diabetes insipidus of nierproblemen



Lichtgeel (strokleur)

Normaal

U drinkt genoeg.

De gewone kleur als u genoeg drinkt · De kleur komt van een natuurlijke kleurstof in urine (urochroom)



Helder geel

Normaal

Normaal.

Normaal drinken · Supplementen met B-vitamines (vooral riboflavine) kunnen urine felgeel, bijna fluorescerend kleuren; dat is onschuldig



Donkergeel / amber

Drink meer water

Uw lichaam heeft meer water nodig.

Te weinig gedronken, warm weer, zweten, sporten · De eerste ochtendplas ('s nachts geconcentreerd) · Vochtverlies door koorts, braken of diarree · Als het niet lichter wordt ondanks voldoende drinken: lever- of galwegproblemen (bilirubine)



Honingkleurig, bruin, colakleurig

Ga snel naar de uroloog

Kan wijzen op ernstig vochttekort, leverziekte, spierafbraak of bloed.

Ernstig vochttekort · Lever- en galwegziekten (bilirubine): soms met geelzucht en lichte ontlasting · Rhabdomyolyse: spierafbraak na extreme inspanning, een beknelling of door sommige medicijnen, met spierpijn en zwakte · Oud bloed in de urine en sommige nierontstekingen · Tuinbonen, rabarber, aloë · Sommige medicijnen: metronidazol, nitrofurantoin, chloroquine, primaquine, methocarbamol, laxeremiddelen met senna



Oranje

Naar de arts als het aanhoudt

Vochttekort, sommige medicijnen of een leverprobleem.

Te weinig gedronken · Medicijnen: rifampicine, fenazopyridine, sulfasalazine, sommige chemotherapiemiddelen · Veel wortels of vitamine C-supplementen · Lever- of galwegproblemen, vooral met lichte ontlasting



Roze / rood

Ga snel naar de uroloog

Kan bloed zijn: laat het ook zonder pijn door een uroloog nakijken.

Bloed in de urine (hematurie): urineweginfectie, nier- of blaasstenen, vergrote prostaat, blaas- of niertumoren, zware inspanning · Rode biet, bramen, rabarber · Medicijnen: rifampicine, fenazopyridine, laxeremiddelen met senna · Menstruatiebloed in de urine



Blauw / groen

Naar de arts als het aanhoudt

Meestal door kleurstoffen of medicijnen.

Kleurstoffen in voeding · Methyleenblauw, dat bij sommige onderzoeken en in medicijnen wordt gebruikt · Medicijnen: amitriptyline, indometacine, cimetidine; propofol, een narcosemiddel in het ziekenhuis · Zelden een urineweginfectie door de bacterie Pseudomonas



Troebel / melkachtig

Naar de arts als het aanhoudt

Kan wijzen op infectie, kristallen of stenen.

Urineweginfectie: soms met branderig gevoel, vaak plassen en een sterke geur · Fosfaatkristallen na het eten (onschuldig) · Te weinig gedronken, nierstenen · Vaginale afscheiding of seksueel overdraagbare infecties · Sperma in de urine na een zaadlozing (retrograde ejaculatie, bijvoorbeeld na een prostaatoperatie)



Schuimend

Naar de arts als het aanhoudt

Blijvend schuim kan op eiwit in de urine wijzen.

Een krachtige straal of volle blaas (het schuim verdwijnt snel; normaal) · Geconcentreerde urine · Eiwit in de urine (proteinurie): nierziekte, diabetes, hoge bloeddruk · Sperma in de urine bij retrograde ejaculatie

Wanneer moet u meteen naar een arts?

- Stolsels in de urine, of bloeding waarbij u niet kunt plassen
- Rode of bruine urine met koorts, rillingen of pijn in de flank
- Colakleurige urine met spierpijn na zware inspanning of een verwonding

- Donkere urine met gele ogen of huid
- Heel weinig urine ondanks drinken, met duizeligheid of verwardheid