



Ovisno o stanju organizma, zdravlju i unosu hrane i pića, mokraća može imati različite boje. Ponekad je dovoljno povećati unos vode, ali postoje i situacije kada treba otići liječniku. Kada obavite nuždu, obratite pažnju kakve boje je vaša mokraća jer po njoj možete otkriti neke stvari vezane za zdravlje, pa čak i razvija li se negdje u vašem tijelu tumor, imate li problema s jetrom ili bubrežima.

Na internetskoj stranici Klinike Cleveland iz SAD-a objašnjavaju kakve sve boje urin može biti, što to znači i kada posjetiti liječnika.

### **Kakve je boje vaš urin i što to znači:**

- Bez boje, skroz proziran - pijete previše vode i bilo bi dobro da to smanjite.
- Blijeda boja slame - Ova boja je normalna i pokazuje da je sa zdravljem sve u redu te da unosite tekućine koliko treba.
- Prozirno žućkasta - i ova boja je u granicama normale.

- Tamno žuta - sve je u redu, ali trebate piti više vode.
  
- Boja jantara ili meda - tijelo vam žudi za tekućinom.
  
- Boja pive, pomalo smeđa - moglo bi se raditi o bolesti jetre ili teškoj dehidraciji. Pijte nekoliko dana više vode i ako boja urina ostane ista, posjetite liječnika.
  
- Ružičasta ili crvenkasta - ovakva boja se može pojaviti ako jedete ciklu, borovnice ili rabarbaru, ali i ukoliko u urinu ima krvi. To može ukazivati i na ozbiljne zdravstvene probleme - na bolest bubrega, tumore, infekciju urinarnog trakta, probleme s prostatom ili nešto drugo. Također, urin je takve boje i kod trovanja živom. Svakako se javite liječniku.
  
- Narančasta boja - i u ovom slučaju se može raditi o dehidraciji, ali i o problemima s jetrom ili žučnim kanalom. Također, mokraća je takve boje i kod trovanja hranom. Nije loše da se javite liječniku.
  
- Plave ili zelene boje - rijetko genetsko oboljenje može rezultirati ovakvim bojama urina, ali i neke bakterije koje inficiraju urinarni trakt. Moguće je i trovanje hranom ili uzimanje određenih lijekova.

### **Mokraća se pjeni, što sad?**

Mokraća se ponekad zna zapjeniti, a to može značiti da unosite previše proteina u organizam ili da imate problema s bubrezima. Posjetite liječnika ako vam se mokraća stalno pjeni. Inače, preporuka stručnjaka je periodično davati urin na analizu jer neke stvari se ne mogu vidjeti golim okom. Recimo, razina šećera u mokraći može ukazivati na rizik od dijabetesa.

## **VEZANI SADRŽAJI**

{loadposition related}