



## Weer Wat Wijzer

# Waarom stinkt urine nadat je asperges hebt gegeten?

Het is weer lente en dat ruik je op het toilet. Niet de bloemetjesgeur, maar die van asperges. Hoe kan dat?

Asperges ruiken nergens naar, tot je naar de toilet gaat. Binnen tien minuten zit de geur vaak al in de urine. 'Die geur wordt veroorzaakt door asparaginezuur', vertelt Renger Witkamp, hoogleraar Nutritional Biology. De aspergeplant maakt dit stofje als verdedigingsmechanisme tegen schimmelinfecties. Ons lichaam kan er niets mee en breekt het af tot verschillende zwavelhoudende stofjes die de nieren vervolgens uitscheiden. Deze afbreekstoffen zorgen voor die typische geur. Sommige mensen ruiken het trouwens niet: 'Zo'n 30 procent van de mensen heeft een genetische mutatie waardoor hun neus deze geurstoffen niet oppikt. Dat verschijnsel treedt ook op bij andere stoffen zoals vanille.'

Niet alleen asperges laten hun sporen na in urine. Witkamp: 'Vitaminepillen, met name die met vitamine B1 en B6, geven een typisch luchtje, net als bouillon of basilicum.'

De aandacht voor urinegeurtjes is al eeuwenoud. In de zeventiende eeuw bijvoorbeeld dachten piskijkers uit de kleur en geur van menselijke urine te

kunnen afleiden aan wat voor kwalen iemand leed. De piskijker figureert in die tijd ook veelvuldig op schilderijen, zoals op het gelijknamige werk van Jan Steen. Kwakzalverij, zouden we nu zeggen, maar je kunt wel degelijk veel informatie halen uit urine, volgens Witkamp. 'Vroeger proefden artsen urine om vast te stellen of iemand aan suikerziekte leed. En een ketogene geur, een soort acetongeur, treedt op bij diabetespatiënten die te weinig insuline hebben (gespoten) of wanneer iemand een, momenteel populair, ketogeendieet volgt.' Verder kan een blaasontsteking of een geslachtsziekte ook leiden tot vreemde geurtjes. 'In principe moet urine reukloos zijn', zegt Witkamp. 'En, met uitzondering van de ochtendurine, ook kleurloos. Tenzij je net bietjes hebt gegeten, pillen met vitamine C en B2 of bepaalde medicijnen. Als er een luchtje aan zit, en met name als dit langer aanhoudt, is het tijd om langs de dokter te gaan.' TL



## 'Vroeger proefden artsen urine om vast te stellen of iemand aan suikerziekte leed'

Renger Witkamp,  
hoogleraar Nutritional  
Biology

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op jullie prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar [redactie@resource.nl](mailto:redactie@resource.nl)

Illustratie Marly Hendricks