

Sjaal en muts, dikke trui en de verwarming een graad hoger. In de winter doen we er alles aan om warm te blijven. Maar een beetje kou kan heus geen kwaad. Wel integendeel!

Kou°

IS GOED VOOR JOU



Onze expert

Prof. dr. Hein Daanen is thermofysioloog aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Hij onderzoekt onder meer hoe het menselijk lichaam reageert op koude, warmte, vocht of droogte door proefpersonen taken te laten uitvoeren in een kamer waarin elk klimaattype kan worden nagebootst.

Waarin schuilt de kracht van koude?

BOOST VOOR JE METABOLISME

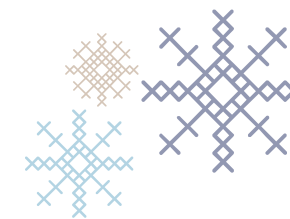
Thermofysioloog Hein Daanen: “Je lichaam reageert vrijwel meteen als je in de kou komt. Je spieren trekken samen en je gaat rillen en klappertanden. Slim, want zo stijgt het energieverbruik en ga je intern warmte opwekken, net zoals bij het sporten. In de kou kan je metabolisme in rust daardoor tot wel drie keer hoger worden dan bij kamertemperatuur. Anders gezegd: in de kou verbruikt je meer calorieën. Sowieso nodigt kou uit tot bewegen en inspanning, wat nog eens zorgt voor extra verbranding. Die hogere energiebehoefte zie je overigens ook duidelijk aan het voedselaanbod in koudere streken. Dat is wat vetter en rijker. Maar je kunt die koude dus ook als een troef gebruiken, door net goed op je calorie-inname te letten. Je verbruikt dan meer energie dan je opneemt, en dus val je af. Beweging geeft daarbij nog een extra boost. Blijf dus zeker niet binnen zitten tijdens de winter, maar sport gerust in de koude buitenlucht.”

HOGERE VETVERBRANDING

“We hebben in ons lichaam twee soorten vet: wit en bruin. Het witte vet zit vooral onder de huid en biedt extra isolatie in de kou. Bruin vet zit vooral rondom je nieren en sleutelbeenderen en komt in actie zodra je lichaam het koud krijgt. Het zet energie dan om in warmte en is dus eigenlijk brandhout voor je interne kachel. De ene vetsoort is niet beter of gezonder dan de andere, maar door blootstelling aan de kou ga je wél meer calorieën verbranden doordat het bruine vet wordt gestimuleerd.” →

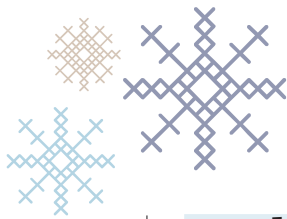
PROF. DR. HEIN DAANEN

“Vandaag is het makkelijk om in een cocon van warmte te leven. Maar voor je gezondheid is het beter om niet altijd in die kamertemperatuur te zitten”



Slim de kou in

- Blijf drinken. Als het koud is, is de lucht erg droog. Via je ademhaling verlies je daarom veel vocht. Net als in de zomer is het dus in de winter belangrijk om goed te blijven drinken als je de koude ingaat.
- Doe handschoenen aan voor je naar buiten gaat. Als je het koud krijgt, gaat je lichaam er alles aan doen om de warmte vooral in de kern vast te houden, bij je vitale organen. Precies daarom koelen je handen, voeten en neus als eerste af. Om de warmte toch zoveel mogelijk te behouden, is het beter om je warme sokken, sjaal en handschoenen al aan te doen vóór je naar buiten gaat en dus niet te wachten tot je afkoelt. Kleding vertraagt namelijk de warmteafgifte: zijn je handen koud én is ook de omgeving koud, dan zullen handschoenen dus niet veel doen. Maar als je warme handen hebt op het moment dat je je handschoenen aandoet, dan vertraagen die de warmteafgifte naar de koude omgeving.
- Smeer geen vaseline, of andere crème. De combinatie van kou en wind kan voor bevriezingsletsels zorgen aan je huid. Zeker tijdens wintersport, waarbij je in de vrieskou snelheid maakt. Veel mensen smeren vaseline of een rijke crème om hun huid te beschermen in de kou, maar eigenlijk verhoogt dat de kans op bevriezing. De vaseline of crème houdt het vocht in de huid vast en net dát kan bevriezen en een letsel veroorzaken. Beter is het om je gezicht te bedekken met kleding.



→ MEER LICHAAMELIJKE VEERKRACHT

“Wij mensen zijn tropische dieren. Pas 40.000 jaar geleden zijn we uit Afrika naar Europa getrokken, relatief kort in termen van evolutie. Ons lichaam is met andere woorden aangepast aan de warmte, maar niet aan de kou. Die aanpassing is vooral een kwestie van gedrag: we bouwen huizen, verwarmen die en dragen kleding die ons warm houdt. Als moderne westerse mens is het dus vrij makkelijk om in een comfortabele cocon van warmte te leven. Maar toch is het voor je algemene gezond- en fitheid goed om niet altijd in die kamertemperatuur te zitten. Bij kou vernauwen je bloedvaten en gaat je hart- en bloedvatensysteem flink aan het werk om de warmte zoveel mogelijk in je lichaam te houden. Verder onderzoek is noodzakelijk, maar het ziet er naar uit dat die lichamelijke belasting gunstig is. Het is dus gezond om af en toe uit je cocon te komen en jezelf bloot te stellen aan een portie lichamelijke stress. Vergelijk het met sporten. Dankzij moderne technologie kunnen we perfect een comfortabel, zittend leven leiden. Maar gezond is dat natuurlijk niet. Beter is om af en toe je lichaam te belasten met beweging en krachttraining.”

MINDER SPIERPIJN NA HET SPORTEN

“In de kou trekken je bloedvaten samen. Daarna gaan ze in de warmte weer open, waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd. Daardoor kan kou vlak na een inspanning helpen om je spieren beter te doen herstellen én spierpijn te verminderen. Spierpijn na het sporten wordt namelijk veroorzaakt door kleine beschadigingen – en dus afvalstoffen – in het spierweefsel. Na het sporten de douche even op de koude stand zetten of uitwandelen in de vrieskou, is dus geen slecht idee.”

Toch ook opletten, want...

WE WENNEN NIET AAN KOUDE

Prof. Daanen: “In de hitte past ons lichaam zich ongelooflijk snel en flexibel aan. We gaan bijvoorbeeld meer zweten en het zweet wordt gelijkmatiger over je huid verdeeld. Bij kou is die gewenning er niet. Dat werd uitgebreid onderzocht door mensen dagelijks aan kou bloot te stellen en te kijken of er iets verandert in het lichaam. Je zou verwachten dat ze na een tijdje meer warmte gaan aanmaken om zich te wapenen, maar het omgekeerde blijkt waar. Door langdurige koudeblootstelling ga je net meer afkoelen en minder warmte aanmaken.”

NIET VOOR HARTPATIËNTEN

“Kou zorgt ervoor dat je bloedvaten vernauwen, waardoor je bloeddruk stijgt. Dat kan gevaarlijk zijn voor mensen die hart- en vaatproblemen hebben, of voor ouderen. Dat zien we duidelijk in de sterftecijfers: die stijgen zodra het kouder wordt, en de doodsoorzaak is vaak gelinkt aan hart en bloedvaten. Vooral de combinatie van lage temperaturen en veel wind is erg belastend. Ben je relatief jong en gezond, dan lijkt het erop dat koudeblootstelling gunstig is. Maar voor ouderen en mensen met hartproblemen levert het eerder een risico op dan een voordeel.”

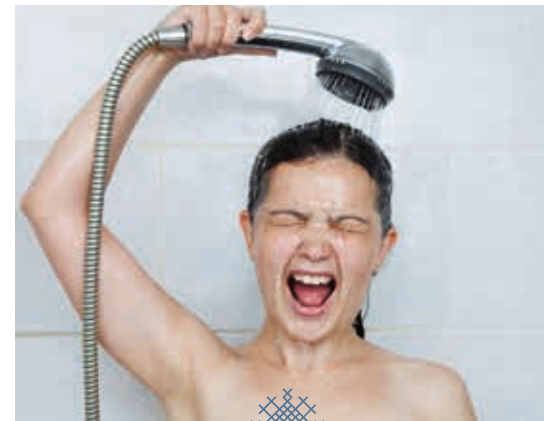
Van koude douches en ijsberen

Behalve de verwarming een graad lager zetten, de vrieskou ingaan of in de winter buiten sporten, winnen ook koud douchen en ijsberen aan populariteit. Hoe zit dat precies? Prof. dr. Daanen: “Er is op dit moment te weinig wetenschappelijk bewijs voor de gunstige effecten van koudwatertraining. Er is wel wat onderzoek verricht, maar voornamelijk naar de **Wim Hof-methode** van de gelijknamige Nederlander, waarbij blootstelling aan extreme koude gecombineerd wordt met ademhalingstechnieken. Hoewel er gunstige effecten lijken te zijn van koudwatertraining op bijvoorbeeld het immuunsysteem, is meer onderzoek noodzakelijk. We kunnen er op dit moment dus geen sluitende uitspraken over doen.”



PROF. DR. HEIN DAANEN

“Kou nodigt uit tot beweging en inspanning. Op die manier verbruik je dus makkelijker calorieën”



KOUDETRAINING: zo begin je eraan

Bouw langzaam op. Neem bijvoorbeeld eerst een warme douche en eindig met een paar seconden koud water. Bouw zo langzaam op tot je minstens een halve minuut tot een minuut onder koud water kunt blijven staan.

Warm eerst op voor je de kou ingaat. Doe dus handschoenen en een muts aan voor je de vrieskou instapt, geniet eerst van de warme straal onder de douche en warm licht op voor je gaat ijszwemmen.

Raadpleeg je huisarts, want blootstelling aan koude is niet voor iedereen geschikt.

Informeer je vooraleer je start met winterzwemmen of ijsbaden. Je vindt heel wat workshops door ervaren instructeurs.

Zwem altijd in het gezelschap van anderen of sluit je aan bij een club. Zo kun je tips uitwisselen en elkaar in het oog houden. Op zwemfed.be/ijsberen vind je een lijst met clubs per regio.

Ga geleidelijk het water in. Zo verminder je het risico op koudeschok en hartfalen. Blijf in het begin maximaal evenveel minuten in het water als het aantal graden. Water van 10°C betekent dus maximaal 10 minuten zwemmen.

Bewaak je grenzen. Lange blootstelling aan koude houdt risico's in. Luister dus goed naar je lichaam en stap uit het water of de douche zodra je voelt dat er iets niet pluis is.

Kleed je na blootstelling aan kou in laagjes en neem een warm drankje. Na het ijszwemmen zijn een muts, sjaal, handschoenen en dikke sokken goede buffers tegen extra warmteverlies.

BRON: VRT.BE EN ZWEMFED.BE

