

Tips om oververhitting te voorkomen

Drink veel meer dan normaal tijdens warm weer, ongeacht hoe actief u bent. Wacht niet tot u dorst krijgt met drinken.

Eigenlijk bent u dan al te laat.

Drink het liefst water of andere vloeistoffen zonder suiker.

Gebruik geen alcohol! (Neem contact op met uw arts als u medicijnen gebruikt waarbij u minder niet teveel mag drinken of wanneer u plaspillen gebruikt) Drink niet te koude vloeistoffen, omdat u dan maagkrampen kunt krijgen.

Vermijd blootstelling aan hitte, blijf uit de zon zo veel als u kunt.

Bescherm uzelf wanneer u naar buiten gaat, draag lichtgewicht kleren en smeer de blootgestelde huid in met zonnebrandcrème.

Bescherm uw hoofd bijvoorbeeld met een pet of hoed en draag een zonnebril.

Vermijd lichaamsbeweging.

Te veel fysieke activiteit op een warme dag kan leiden tot hittestress.

Beperk uw activiteiten naar koelere delen van de dag.

Laat kinderen en huisdieren nooit achter in een auto!

Ook niet op een koele dag.

Blijf rustig!

Niet alleen goed drinken, maar ook goed eten

Tijdens intensieve duursporten wordt niet alleen warmte afgevoerd maar ook teveel zouten en mineralen, hierdoor neemt ons dorstgevoel sterk af.

Het verhaal dat je altijd heel veel water moeten drinken tijdens extreme warmte of inspanningen klopt wel, maar het is ook belangrijk om voldoende extra zouten en mineralen tot je te nemen (Aquarius), het liefst al vóórdat je gaat sporten.

Als je voldoende zouten in je lichaam hebt vraagt je lichaam vanzelf om meer water, en dat is wat we moeten hebben.

In Spanje snappen ze het wél, daar eten ze op warme dagen koude soep (gazpacho) met daarin veel vitaminen en mineralen.

Ook een bord goed warm gekruid eten tijdens de middag kan op warme dagen, ondanks dat het eten ook warm is, toch helpen om je weerbaarder tegen de warmte te maken.

Zorg dus altijd dat je voldoende voedingstoffen in je lichaam hebt zitten.

Naast mineralen en zouten moeten ook voldoende anti-oxidanten worden ingenomen. Anti-oxidanten ruimen de vrije radicalen op, een gifproduct dat vooral ontstaat tijdens zware inspanningen als gevolg van de verbranding van zuurstof. Een bekende anti-oxidant is vitamine C, eet dus genoeg fruit tijdens het sporten (bijvoorbeeld grapefruit).

Drink ook zo weinig mogelijk of geen koffie, dit voert namelijk te veel vocht af.