

Vrij veel uitdroging bij lange wandeling

Door onze redactie wetenschap

ROTTERDAM, 17 JULI. Opvallend veel deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse raken tijdens het lopen uitgedroogd of krijgen juist een zoutgebrek. Dat melden onderzoekers van het Nijmeegse academisch ziekenhuis UMC St Radboud in het *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* van deze week. Vorig jaar had van de onderzochte wandelaars 20 procent afwijkingen in de vochthuishouding. Een van de conclusies is dat wandelen als een behoorlijke inspanning mag gelden.

In het algemeen gold: wie minder drinkt, heeft meer kans op uitdroging. Vooral mannen lopen risico, waarschijnlijk omdat die meer zweten. Maar een stevig aantal liters drinken is niet per se een goed advies, vinden de onderzoekers. Promovendus Thijs Eijsvogels: „Er zijn mensen die maar een liter dronken, en toch nergens last van hadden. Als we tegen hen zeggen dat ze meer moeten drinken, krijgen ze misschien te veel vocht binnen.”

Elke wandelaar zou zijn eigen vochtbehoefte moeten testen, aldus Eijsvogels en zijn collega's. Op gewicht blijven of 1 tot 2 procent afvallen tijdens een wandeldag is gezond. Eijsvogels: „En drink als je dorst hebt. Niet voordat je dorst krijgt, zoals vaak gezegd wordt. Dat is niet nodig.”

Uitdroging komt zo veel voor, schrijven de onderzoekers, dat dat samen met hitte en inspanning 'zeer waarschijnlijk' kan verklaren waarom in 2006 honderden deelnemers van de Vierdaagse onwel werden. Het wandelevenement werd toen op de zeer hete, eerste dag afgelast. Medici bogen zich vervolgens over de vraag waarom een onschuldig geachte sport als wandelen toch een behoorlijke aanslag op het lichaam kon zijn.

De Nijmeegse onderzoekers onder leiding van hoogleraar fysiologie Maria Hopman voerden daarom vorig jaar tijdens de Vierdaagse metingen uit bij 63 lopers. Ze maten de lichaamstemperatuur en vochthuishouding, omdat bekend is dat uitdroging met oververhitting voor een ernstige zonnesteek kan zorgen.

Het was vorig jaar niet warm tijdens het loopevenement, maar toch raakten 10 van de 63 deelnemers op één of meerdere dagen licht uitgedroogd. Ook daalde bij een paar deelnemers het zoutgehalte juist te veel. De afwijkingen waren niet gevaarlijk, en de wandelaars hadden er dan ook geen last van. Het verschijnsel is wel opvallend, omdat in het lichaam het vocht- en zoutgehalte normaal gesproken weinig variëren.

De onderzoekers concluderen dat tijdens de Vierdaagse duizenden mensen rondlopen met een vocht- of zouttekort, en dat wandelen een serieuze inspanning vormt. De hartslag van de lopers ging bijna veertig slagen per minuut omhoog, de lichaamstemperatuur steeg langzaam maar zeker tot 38 °C. Samen met de hitte van 2006 kan de uitdroging daarom tot flauwvallen hebben geleid. Te veel vocht kan juist zorgen voor zwellingen in de hersenen.

Deze week, bij de jongste editie van de Vierdaagse, worden er nog eens bij 110 mensen metingen verricht. Om hun lichaamstemperatuur regelmatig te meten, slikken zij een pil met een chip erin.