

Hoe voorkom je een verkoudheid?

Triatleten worden erg nerveus wanneer ze vanuit hun bed ziek toe moeten kijken hoe de concurrentie aan het trainen is. Een verkoudheid of luchtweginfectie is erg vervelend voor een sporter. Belangrijk is te weten hoe een verkoudheid ontstaat en wat je kan doen om te voorkomen dat je ziek wordt. Het is niet zoals het woord zegt de kou die er voor zorgt dat je ziek wordt, maar een virus. Een virus kan pas zorgen voor een infectie wanneer er genoeg in aantal zijn, dus als ze de gelegenheid hebben zich te vermenigvuldigen. Ook moet het virus het lichaam in kunnen komen, dit kan via de slijmvliezen (neus, mond, ogen). Als laatste moet het immuunsysteem de aanval van het virus niet kunnen afslaan (bij een verzwakt immuunsysteem).

Hieronder staan 10 tips die kunnen helpen om een verkoudheid en luchtweg infectie te voorkomen.

1. Laat je niet besmetten. Vermijd tijdens griep periodes en periodes waarin je immuunsysteem verminderd is (na wedstrijden, zware trainingsperiodes, stress situaties) om in grote groepen mensen (in slecht beluchte ruimtes) te verblijven. Vermijd ook zieke, verkouden mensen.
2. Was regelmatig je handen, vooral na het geven van een hand. Via handen zijn virussen makkelijk door te verspreiden. Wanneer je daarna aan je mond, neus of ogen komt ben je zo besmet.
3. Genoeg slapen. Slaap is het belangrijkste middel om te herstellen. Zorg voor een goed beluchte slaapkamer, geen droge verwarmingslucht omdat dit de slijmvliezen zal uitdrogen en zo een grotere kans op infectie geeft door virussen omdat de toegang door de slijmvliezen heen dan makkelijker is. Als je meer traint heb je ook meer slaap nodig.
4. Zorg voor goede voeding. Vooral vitamine A, E, beta-caroteen, C, B6 en foliumzuur hebben een versterkende werking op het immuunsysteem. Ook Selenium en Zink hebben dit waarschijnlijk. Voldoende drinken is ook erg belangrijk.
5. Kies de juiste kleding bij het weertype. Er is geen slecht weer, wel slechte kleding. Zorg ervoor dat je bij koude en natte weersomstandigheden goed beschermt bent tegen onderkoeling. Gebruik meerdere lagen.
6. Bescherm de luchtwegen. Zorg voor een goede warming-up, adem in door de neus en uit door de mond. Dit geeft meer verwarming van de ingeademde lucht en zal de doorbloeding van de luchtwegen ook stimuleren.
7. Zorg voor voldoende rustige training. Bij beginnende verkoudheid zorgen voor voldoende rust of rustige training, durf trainingen over te slaan of minder intensief uit te voeren. Intensieve trainingen zorgen voor een verminderd immuunsysteem, terwijl rustige duurtrainingen juist het immuunsysteem versterken.
8. Herstel bevorderende maatregelen. Neem een warm bad na afloop van de training, laat je een keer (extra) masseren, ga een keer (extra) naar de sauna
9. Positief denken. Negatieve stress zorgt voor verminderd immuunsysteem terwijl positieve invloeden juist je afweer verbeteren
10. Bij koorts niet sporten. Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er gewoon doorgesport worden.