

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (14)

augustus 2015

Beste wandelaars,

Wat een prachtige warme dagen hebben we weer om te wandelen. Vandaag heb ik, samen met mijn zoon, de heidewandeling alvast gewandeld. De heide begint inderdaad te bloeien, maar ik heb toch goede hoop dat hij over 3 weken er nog steeds prachtig bij staat.

Lydia en Marij zijn dan ook weer beter op de been, zodat we met een flinke groep deze prachtige wandeling van ongeveer 2 uur, inclusief een drankje halverwege op een bankje, kunnen maken.

Het WandelFit programma, samen met de fysio in de Achtse Barrier, start vanaf 25 september 2015 ook weer. Waarbij een nieuwe groep deelnemers zichzelf gaat uitdagen. Dankzij contacten en de inzet van de sportcoach van Eindhoven heb ik een subsidie gekregen om wat materialen aan te schaffen. Waardoor er veiliger en professioneler gewandeld kan worden.

Hieronder weer wat tips en wetenswaardigheden.
Nog één keer een artikel over steken en teken!
Veel leesplezier!



De avocado

Gezond krachtvoer

Wat zit er in? Avocado's leveren meer dan twintig belangrijke voedingsstoffen, waaronder vitamine B en E, en de breinversterker choline. Ze bevatten ook koper en zink en antioxidanten die ontstekingen tegengaan. Al deze goede voedingsstoffen hebben een prijs: een avocado bevat ongeveer 230 calorieën en bevat 21 gram enkelvoudige, onverzadigde vetten.

Hartbeschermer

Sommige lopers vermijden avocado's vanwege hun vetgehalte, maar volgens verschillende onderzoeken helpen de vruchten bij het verlagen van LDL ('slecht' cholesterol) en het verhogen van HDL ('goed' cholesterol). De enkelvoudige onverzadigde vetten, vitamine E en polyfenolen lijken allemaal samen te werken voor een gezond hart.

Buikvetvernietiger

Onderzoekers hebben ontdekt dat mensen die regelmatig avocado's eten minder buikvet hebben en een lagere BMI dan mensen die geen avocado's eten. Avocado-eters hebben ook een lager risico op het zogenoemde stofwisselingsyndroom, dat wordt gekenmerkt door een hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk en een hoog vetgehalte. Al die zaken verhogen het risico op een hartaandoening.

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786

Ontstekingsremmer

Als je avocado eet bij een vette maaltijd, dan kan dat je bloedvaten beschermen tegen infectieschade en verstopping. Een recent onderzoek heeft aangetoond dat na het eten van een vette hamburger samen met een halve avocado, de ontstekingsmarkers verminderden en dat de kans op bloedvatverstopping lager was vergeleken met het eten van die hamburger zonder avocado. Onderzoekers denken dat de polyfenolen in de avocado (vergelijkbaar met die in rode wijn) de bescherming leveren.

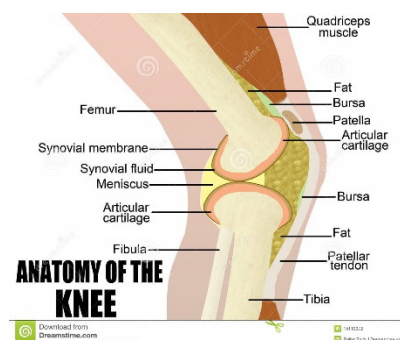
Voedingsstof booster

Veel polyfenolen en alle carotenen zijn oplosbaar in vet – wat betekent dat ze samen moeten gaan met wat vet om opgenomen te kunnen worden. Onderzoeken tonen aan dat het eten van avocado helpt bij het opnemen van deze etenswaren die rijk zijn aan fytovoedingsstoffen. Dat kan in de vorm van een avocadosalade, van een avocado op volgranen brood, of van een guacamole (avocadosaus) als dipsaus.

Bij knieklachten worden de omliggende weefsels vaak als boosdoeners gezien. Kijk eens verder.

Dat laatste deden onderzoekers op vier plaatsen in de Verenigde Staten en Canada. Hun bevindingen werden gepubliceerd.

Ze gingen aan de slag met patiënten die last hadden van een kniepees die was overbelast (geen ongelukje). De 199 proefpersonen werden in twee groepen verdeeld, waarbij de ene helft hun knie en dijbeen moesten versterken en de andere zich meer focuste op heup en romp.



Na afloop van het onderzoek (zes weken) bleek het herstel bij beide groepen vergelijkbaar, maar de 'heup-groep' vertoonde een sneller herstel (vanaf drie in plaats van vier weken) en ook de extra kracht bleek groter, wat je eerder behoedt voor blessures in de toekomst.

Doe ook deze **oefeningen**, die je pijnlijke knieën helpen:

Knieheffen

>ga op een been staan en hef andere been tot dat bovenbeen horizontaal is (kniehoek negentig graden); deze stand kort vasthouden.

Knieheffen weerstand

>maak beweging als vorige, maar dan met elastische band als weerstand om



de enkel (rustig omhoog en terug).

Knieheffen zit

>ga op een bankje zitten en til een knie iets omhoog; houd die stand even vast en houd je romp mooi recht.

Uitsvalspas

>maak vanuit stand een stap naar achteren en tik met achterste knie even de grond aan, til vervolgens je knie rustig naar voren tot de kniehef-stand.

Een rode bult? Jeuk? 't Is weer zo ver: een mug, wesp of teek heeft u te pakken gehad. Gelukkig zijn insectenbeten goed te bestrijden.

12 vragen over insectenbeten:

1. Klopt het dat sommige mensen aantrekkelijker zijn voor insecten dan andere?

Daar is geen hard bewijs voor, maar artsen horen wel regelmatig dat de ene helft van een echtpaar zomers 'lek' geprikt wordt, terwijl de andere helft nergens last van heeft. Waarschijnlijk is de lichaamsgeur van sommige mensen voor insecten aantrekkelijker. Dat het bloed van sommige mensen lekkerder zou zijn, is onzin.

2. Waarom bijten insecten?

Je hebt insecten die steken en insecten die bijten. Stekende insecten, zoals wespen, bijen en hommels, doen dat uit zelfverdediging. Ze steken alleen als ze zich bedreigd voelen en spuiten dan ter afweer een beetje gif in de huid. Niet de steek, maar het gif zorgt voor een reactie in de vorm van pijn, roodheid, zwelling en jeuk. Wespen veroorzaken de meeste steken, met name tussen juli en september, als de natuurlijke voedselbronnen op raken en ze voedsel in de buurt van mensen opzoeken.

De meest voorkomende bijtende insecten zijn muggen, dazen (steekvliegen), vlooien en teken. Zij bijten om bloed op te zuigen, als voedsel of om zich voort te planten. Bijtende insecten spuiten een beetje speeksel met histamine in de huid van hun slachtoffer. Dat zorgt ervoor dat bloedvaten wijder gaan openstaan. Het lichaam reageert op dezelfde manier op een beet als op een steek. Bijtende insecten zijn weliswaar lastig, maar ze veroorzaken (in Nederland) geen medische problemen, behalve dan de teek, zie verder. Zodra de vreemde stoffen in de huid zijn opgeruimd, verdwijnen de klachten. In de meeste gevallen is dat binnen een week. Overigens kunnen sommige mieren of spinnen ook bijten, maar dat komt zelden voor. Als het toch gebeurt, geeft dat over het algemeen milde klachten. In Nederland leven geen giftige mieren of spinnen.

3. Hoe zit het met tropische insecten in Nederland?

Die zijn er nauwelijks. Heel soms neemt iemand van zijn vakantie in het buitenland bijvoorbeeld een mug of een spin mee. Maar omdat het hier voor hen te koud is om te overleven, veroorzaken die geen grote problemen. Het aantal teken daarentegen stijgt www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786



wel, en daarmee ook het aantal patiënten met de ziekte van Lyme. In 2009 bezochten 93.000 mensen na een tekenbeet de huisarts. 22.000 van hen bleken lyme te hebben. Dat waren er 5000 meer dan in 2005 en 16.000 meer dan in 1994.

4. Reageert iedereen hetzelfde op een steek of beet?

Nee. De meest voorkomende klachten zijn pijn, roodheid, zwelling en jeuk. Bij de ene persoon zijn die klachten erger dan bij de andere. Soms is de reactie zo heftig dat er een blaasje of blaasje op de plek van de beet of steek ontstaat. Het kan ook gebeuren dat het gestoken of gebeten lichaamsdeel enorm opzwellt. Artsen spreken dan van een 'large local', een heftige lokale reactie. Zo'n grote zwelling kan lastig zijn, maar is niet alarmerend. In het algemeen geldt: zolang de klachten zich beperken tot het gebied rondom de beet, is er geen reden tot zorg.

5. Wat kun je doen om de klachten te verlichten?

Na de beet of steek een koude, natte doek op de plek leggen, eventueel met wat azijn erop als het om een wespensteek gaat of met ammonia na een bijensteek. Crèmes met een plaatselijk verdovende werking of met een antihistaminicum verlichten de jeuk en de pijn. Er zijn pompjes op de markt waarmee je het gif na een steek uit de huid kan zuigen. Het gebruik daarvan heeft echter nauwelijks nut, omdat het insecten gif zich razendsnel door het lichaam verspreidt.

Bij ernstige zwellings-, jeuk- of pijnklachten kan de huisarts een corticosteroïdenzalf, een antihistaminicum of een korte prednisonkuur voorschrijven. Een bult die wordt opengekrabd, kan gaan infecteren. In dat geval is soms een antibioticakuur nodig. Een grote lokale zwelling wordt nog weleens voor een infectie versleten, maar is het niet. Daar helpt antibiotica dan ook niet tegen.

6. Kan het kwaad als een angel van een wesp of bij blijft zitten?

Dat voelt oncomfortabel. Bovendien kan het gaan ontsteken. Verwijder de angel niet met een pincet, omdat bij het fijnknippen meer gif kan vrijkomen. Beter is om de angel uit het wondje te wrijven of te krabben, bijvoorbeeld met uw nagel of een bankpasje.

7. Wanneer is een beet of steek gevaarlijk?

Een teek kan de ziekte van Lyme overbrengen, een infectie veroorzaakt door de borreliabacterie. Een steek van een wesp, bij of hommelmot in de mond is gevaarlijk omdat zwelling daar mogelijk de luchtpijp afsluit. Ga daarmee dan ook altijd naar een arts. Een insectensteek kan verder een allergische reactie geven. Eén op de honderd Nederlanders heeft een wespenallergie. Elk jaar sterven vijf tot tien mensen daaraan.

Ook voor bijen- en hommelmot-steken kun je een allergie ontwikkelen, maar dat komt weinig voor omdat die insecten minder vaak steken.

8. Is zo'n allergie aangeboren?

Nee. Een wespenallergie kan zich pas ontwikkelen als iemand al een keer door een wesp is gestoken. Op dat moment worden er antistoffen in het lichaam aangemaakt. Bij elke volgende steek is er dan een kans van ongeveer 50 procent op een allergische reactie. Belangrijke signalen die op een allergische reactie wijzen, zijn rode uitslag, zwelling en jeuk over het hele lichaam, benauwdheid, lichtheid in het hoofd en braken. Zulke klachten treden meestal binnen 15 à 30 minuten na de steek op. In het ergste geval raakt een patiënt in shock, waarbij de bloeddruk gevaarlijk laag wordt, met het risico van overlijden.

Vermoedt u een heftige allergische reactie, schakel dan zo snel mogelijk een arts in. Die kan adrenaline toedienen om de verschijnselen tegen te gaan. Mensen die weten dat ze een wespen-allergie hebben, kunnen uit voorzorg ook een apparaatje bij zich dragen waarmee ze zichzelf na een steek adrenaline kunnen inspuiten.

9. Wat zijn de ziekteverschijnselen van de ziekte van Lyme?

De meeste mensen met de ziekte van Lyme merken daar helemaal niets van. Als ze wel klachten ontwikkelen, gebeurt dat na drie dagen tot twee maanden. Er ontstaat dan vaak, maar niet altijd, een rode ring op de huid rondom de plaats van de beet, die steeds groter wordt. Soms hebben patiënten ook last van griepachtige verschijnselen zoals koorts, vermoeidheid, gewrichtspijn en hoofdpijn.

Over het algemeen is de ziekte prima te behandelen met een antibioticakuur. Lastiger wordt het als lyme niet tijdig wordt ontdekt. Dat gebeurt nogal eens als er geen rode ring verschijnt of als mensen helemaal niet hebben gemerkt dat ze zijn gebeten. De klachten van lyme zijn bovendien heel algemeen; ze kunnen ook bij andere ziektes horen. Dat maakt het soms lastig om de aandoening te herkennen.

Als lyme onbehandeld blijft, kunnen er ernstiger problemen ontstaan zoals verlamming van de gezichtsspieren, heftige pijn in armen en benen, dubbelzien, krachtsverlies en gezwollen en pijnlijke gewrichten. Ook in zo'n later stadium is de infectie goed met antibiotica te bestrijden, maar de ontstane schade aan de gewrichten en het zenuwstelsel is soms blijvend.

De ziekte van Lyme kan niet van mens op mens worden overgedragen. Trouwens ook niet van huisdier op mens. Maar teken kunnen wel van dieren naar mensen overlopen. Met een aai of een knuffel is dat zo gebeurd. Vandaar dat het belangrijk is huisdieren die van de lente tot en met het najaar buiten komen, altijd te controleren op teken. Zelfs als ze behandeld zijn met een tekenwerend middel.

10. Wat te doen als je door een teek gebeten bent?

Geen paniek: in de meeste gevallen is een tekenbeet volkomen onschuldig. Zelfs als u door een besmette teek wordt gebeten (minder dan de helft van alle teken in Nederland



draagt de borreliabacterie bij zich) betekent het nog niet dat u ook lyme krijgt. De borreliabacterie houdt zich op in de darmen van de teek. Via zijn speeksel kan die in een menselijke lichaam terechtkomen. Dat duurt echter even. Als u de teek binnen 24 uur verwijdert, is die kans slechts 1 of 2 procent.

Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast met een speciaal tekenkaartje, liever niet met een gewone puntig pincet. Trek hem er voorzichtig, recht naar boven uit. Bewerk de teek vooraf niet met alcohol, nagellak of andere middelen. Van schrik kan hij zijn darminhoud ineens in de huid spuiten, waardoor er juist een infectie ontstaat. (kaartjes zijn verkrijgbaar via de lyme vereniging of via onze Marian.)

Bij onder andere dierenwinkel, drogist en apotheek zijn hulpmiddelen zoals een tekenlasso te koop om een teek gemakkelijk in zijn geheel te verwijderen. U kunt die ook gebruiken om teken bij huisdieren weg te halen. Maak een teek dood door er met uw nagel of een hard voorwerp op te drukken tot je een klikgeluid hoort. Gooi een levende teek niet terug in de natuur of in de vuilnisbak, waar hij op zijn volgende slachtoffer kan wachten.

Na het verwijderen ontsmet u het achtergebleven wondje met jodium of alcohol. Noteer tot slot de datum en de plaats waarop u bent gebeten. Als er rond de beet een rode ring of vlek van meer dan vijf centimeter ontstaat of als u in de maanden na de beet last krijgt van griepachtige verschijnselen, is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Bij twijfel wel doen, want hoe eerder je erbij bent met lyme, hoe beter.

11. Hoe voorkom je dat je door insecten wordt gebeten of gestoken?

- Gebruik liever geen geparfumeerde cosmetica, dat trekt insecten aan.
- Sla nooit naar insecten om ze te verjagen; daardoor zullen ze zich juist gaan verdedigen.
- Draag goed sluitende kleding, zodat de insecten niet in mouwen of broekspijpen kunnen kruipen.
- Ga in het donker niet dicht bij een lichtbron zitten, want insecten worden door licht aangetrokken.
- Hang een klamboe om uw bed.
- Houd insecten op afstand door het dragen van witte kleding, door rook (van een citronellakaars of wierook) of door het insmeren van de huid (en eventueel het besprenkelen van beddengoed) met een insectenwerend middel dat DEET bevat. Middelen met het bestanddeel DEET zijn ook heel doeltreffend bij het op afstand houden van teken.
- Blijf als u het groen in gaat zoveel mogelijk op de paden. Teken verschuilen zich in struiken en hoog gras. Controleer bij thuiskomst altijd uw lichaam en kleren op teken.

12. Kun je tegen een wespenallergie of tegen de ziekte van Lyme worden ingeënt?

Tegen lyme niet. Mensen met een wespenallergie kunnen baat hebben bij

www.nordicwalkingeindhoven.nl
ina.verhallen@gmail.com tel: 06-15157786

immunotherapie (ook wel desensibilisatie genoemd). Dat is een behandeling waarbij patiënten ongevoelig (immuun) worden gemaakt voor wespengif door hun lichaam er langzaam aan te laten wennen. Een arts spuit met tussenpozen van enkele uren of dagen steeds oplopende hoeveelheden wespengif in de huid, net zolang tot de hoogst nodige dosis is bereikt. Vanaf dat moment is de patiënt beschermd tegen een volgende steek. Daarna zal hij gedurende drie tot vijf jaar elke zes weken opnieuw ingeënt moeten worden. Zolang duurt het namelijk om het lichaam blijvend ongevoelig te maken voor het gif. Van de mensen die de immunotherapie volledig afmaken, is 95 procent daarna voor altijd van zijn wespenallergie af.

Agenda:

Zondag 6 september:

Heide- en vennenwandeling in de Kampina

Aanvang wandeling: 9.45 uur

Start: Roon 22 (hier een stukje voorbij rijden naar de parkeerplaats) te Boxtel

Duur wandeling: 6 km, met kleine pauze onderweg, ongeveer 2 uur wandelen.

De naam Kampina is afgeleid van het Romeinse 'Campina', een andere naam voor Kempen, dat 'woeste grond' betekent. De Kampina beslaat 1535 hectare ten zuidoosten van Oisterwijk en ten zuidwesten van Boxtel. Centraal in het gebied ligt de Kampinase Heide, met daarin onder meer het Belversven, de Huisvennen en de Zandbergsvennen. Het is een van de weinige plekken in Noord-Brabant waar geen bebouwing waarneembaar is. Het noordelijk deel van de Kampina is vrij droog en biedt in augustus een prachtig kleurenmozaïek in paartinten van de bloeiende heide. In de winter treedt het water van de zuidoostelijk gelegen Beerze buiten haar oevers. Het beekdal is dan een geliefde plek voor water- en trekvogels.

