

## Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (15)

november 2015

### Beste wandelaars,

Het is half november en nog steeds wandelen we met een temperatuur van rond de 15 graden. De bomen met prachtige herfstkleuren veranderen langzaam in kale bomen. Ook in ons Nordic groepje zijn er wat veranderingen. Corrie heeft ons groepje verlaten, Marja houdt winterstop en Arjen, Ria, Yvonne, Tiek en Ingrid komen onze groep weer versterken. Helaas moet ook Marij even pas op de plaats doen. Na een goed herstel van de knie-operatie, is zij van de trap gevallen en nu opnieuw aan het revalideren met haar gebroken enkel. Een echte pechvogel, maar vandaag kwam ze toch weer gezellig een kopje koffie drinken. Wij wensen haar natuurlijk veel beterschap.

Ook Els blijft kwakkelen, hopelijk knapt ook zij weer snel op van haar longontsteking, zodat ze haar conditie op peil kan houden en wij haar weer snel zien.



Natuurlijk hebben we ook weer een mooie najaar wandeling in op de Kampina gemaakt. Bloeiende heide, mooie vennen, bossen en warm weer. Met een heerlijke, uitgebreide lunch nadien, verzorgd door Carla en Frans.



De dagen worden korter en we gaan weer richting feestdagen. Ook dit jaar is er weer een kerstwandeling, zie de agenda onderaan deze nieuwsbrief.

Hieronder weer wat tips en wetenswaardigheden.

Veel leesplezier!

## Thee of koffie?



**In een uitgebreide Franse studie werden thee en koffie met elkaar vergeleken. En de winnaar is...**

De Fransen (onder leiding van professor Nicolas Danchin van de Universit  Paris Descartes) pakten het serieus aan en maakten er een grote vergelijking (meer dan 130.000 personen werden ruim tien jaar gevolgd). Met de centrale vraag: wat is gezonder, koffie of thee? Het resultaat:

Wie veel koffie drinkt (meer dan vier kopjes per dag) heeft een groter risico om aderverkalking, een beroerte of een hartinfarct op te lopen.

- Theedrinkers hebben daarentegen gemiddeld een lagere bloeddruk, betere cholesterolwaarden en een lager risico om een hartinfarct te krijgen.
- Bovendien blijken theedrinkers in het algemeen ook gezonder te leven. Ze roken minder, zijn slanker, en bewegen meer dan koffiejunkies.

### ***Stoppen bij griep?***

***Elke winter steken verkoudheid, griep en andere infectieziekten weer in grote getale de kop op. De niet-sporter zegt al gauw dat het niet verstandig is om te sporten als je ziek bent, maar fanatieke sporters geven zich minder snel gewonnen. Is stoppen echt wel nodig? Een knellende vraag, vooral als de griep of verkoudheid samenvalt met een voorgenomen sportief hoogtepunt.***

Voor sporters breken in de winter zware tijden aan: de feestdagen. Wie zich rond de jaarwisseling niet thuis opsluit, wordt gegarandeerd verleid met allerlei ongezonde genietingen die je moeilijk categorisch kunt weigeren. Al is het maar uit beleefdheid. Als op 31 december om klokslag twaalf uur de champagnekurken knallen en de feestelijke schalen met oliebollen worden binnengedragen, kun je beter niet een preek afsteken over de gezondheid ondermijnende effecten van

[www.nordicwalkingeindhoven.nl](http://www.nordicwalkingeindhoven.nl)  
[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com) tel: 06-15157786



geraffineerd meel, frituurvet en alcohol. Het is in ons land een soort onuitgesproken sociaal pact dat we het lichaam tijdens de feestdagen als genotverschaffende machine mogen gebruiken en het dus zonder gewetensnood kunnen volproppen. Ieder mens is ongeveer 3 à 4 keer per jaar verkouden. Dat geldt ook voor de actieve sporter. Weliswaar verhoogt regelmatig sporten de weerstand, maar daar staat tegenover dat tijdens en kort na intensieve inspanning de weerstand tijdelijk is verminderd. Op dat moment ben je vatbaarder voor infecties aan de luchtwegen, griep en verkoudheid. Bovendien kom je bij veel sporten in nauw contact met medesporters, die ziektekiemen kunnen overdragen.

Een luchtweginfectie is vrijwel altijd een virusinfectie die zich kan manifesteren als een eenvoudige neusverkoudheid maar ook als een zware griep of zelfs een longontsteking. Er moet derhalve onderscheid worden gemaakt tussen een infectie met algemene verschijnselen zoals koorts en spierpijn, en een infectie die zich beperkt tot lokale verschijnselen boven de nek zoals keelpijn, loopneus, hoofdpijn.

### **Niet sporten**

Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook. Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus. Dit virus veroorzaakt de hoge koorts en tast het hele lichaam aan, inclusief de spieren. De patiënt merkt dit vaak ook aan de spieren, omdat ze pijn gaan doen. Aangezien het hart ook uit spierweefsel bestaat, is de functie van het hart ook aangetast. Hierdoor kunnen zogenaamde hartritmestoornissen ontstaan, die fatale gevolgen kunnen hebben. Enkele topsporters in Nederland zijn op deze tragische wijze overleden. Dit komt echter uiterst zelden voor terwijl het bovendien niet is aangetoond dat de plotse dood voorkomen had kunnen worden door niet te sporten. Plotse dood tijdens sporten is bijna altijd de oorzaak van een reeds bestaande ziekte aan het hart.

De grens wel of geen koorts is arbitrair, maar de boeken leggen de grens bij 38 graden Celsius. Voor een verhoogde hartslag in rust wordt een hartslag van meer dan 10 slagen per minuut boven de normale rusthartslag aangegeven. In deze gevallen is niet sporten het parool. Het vroegere geloof dat een verkoudheid of griep 'eruit gezweet kan worden' moet ontraden worden. Aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica zit er niets anders op dan goed uit te zieken. Daarbij kan de volgende stelregel gebruikt worden: als de koortperiode bijvoorbeeld vier dagen bedraagt, moet vervolgens nog vier dagen worden gewacht alvorens weer rustig te gaan sporten. Een verder gezond iemand kan dan redelijk snel de conditie die verloren is gegaan, weer inhalen. Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die tot darminfecties leiden en met diarree gepaard gaan. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod. Probeer overigens bij koorts niet de gehele dag in bed te liggen, maar toch wat dagelijkse bezigheden uit voeren omdat de spiermassa anders snel afneemt.

### **Simpele neusverkoudheid**

Alleen bij een simpele neusverkoudheid kan gewoon worden doorgetraind. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als



de klachten beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er dus gewoon gesport worden. Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind. Indien er een flink verstopte neus is, kan juist aangeraden worden om wat lichte duursport te doen. Dit kan de slijmvliezen wat laten slinken. Ook bij groen of geel slijm, dat soms na enkele dagen verschijnt en duidt op een bacteriële infectie of een bijholteontsteking, kan rustige training het effect van een stoombadje hebben.

De beslissing om al of niet te gaan sporten neemt u altijd vóórdat u een koortsverlagend middel of pijnstillertje hebt genomen, zoals aspirine of paracetamol. Deze middelen verdoezelen namelijk de belangrijkste symptomen. Indien er alleen lokale klachten zijn, mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstillertje worden genomen en kan er gewoon gesport worden. Indien verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklachten veroorzaken en is dan ook niet aan te raden. Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan is gestoord en de zuurstofaanvoer wordt belemmerd wordt.

Bron: Runnersworld

## Vitamine D

Vitamine D is een vetoplosbare vitamine die in de natuur vaak samen met vitamine A voorkomt. Jarenlang was vitamine D de meest onderschatte vitamine ter wereld. Vele onderzoeken, vooral van de laatste jaren, laten zien dat deze vitamine erg belangrijk is voor vele specifieke gezondheidsproblemen en daarom voor de algehele gezondheid. Het lichaam heeft vitamine D nodig voor sterke botten en tanden. Het verbetert de calciumopname uit de voeding en legt calcium en fosfor vast in de botten en tanden tijdens de groei. Daarnaast is vitamine D belangrijk voor het immuunsysteem, stimuleert het de spierfunctie en speelt het een rol bij de groei en ontwikkeling van lichaamscellen. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking of spierzwakte.

### Ons lichaam kan zelf vitamine D aanmaken

In de huid kan het lichaam onder invloed van UV-straling uit zonlicht zelf vitamine D aanmaken. Cholesterol vormt hiervoor de grondstof. In de herfst en winter blijkt de lichaamseigen vitamine D-aanmaak echter bijzonder laag te zijn. De reden hiervan is dat door de stand van de zon ten opzichte van de evenaar de benodigde UV-straling het aardoppervlak onvoldoende bereikt. Van oktober tot april hebben de meeste mensen daarom behoefte aan extra vitamine D. Vitamine D komt ook voor in voedingsmiddelen als vette vis, eieren en vlees.

### Voedingsadvies, extra vitamine D

Voor iedereen geldt een **dagelijkse aanbevolen hoeveelheid** van 10 microgram vitamine D. Alleen mensen van boven de 70 moeten 20 microgram per dag binnen krijgen.

[www.nordicwalkingeindhoven.nl](http://www.nordicwalkingeindhoven.nl)  
[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com) tel: 06-15157786



Voor de meeste mensen levert zonlicht samen met de voeding voldoende vitamine D. Maar sommige groepen hebben meer vitamine D nodig dan ze uit zonlicht en voeding kunnen halen. In de tabel hieronder zie je welke groepen het advies krijgen extra vitamine D te nemen via een supplement.

<b>Suppletie-adviezen Vitamine D</b>			
<b>Groep</b>	<b>Leeftijdsgroep</b>	<b>Wie</b>	<b>Extra vitamine D in microgram (mcg)</b>
Kinderen	0 t/m 3 jaar	Iedereen	10
Vrouwen	4 t/m 49 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	50 t/m 69 jaar	Iedereen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20
Zwangere vrouwen		Iedereen	10
Mannen	4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20

<sup>1</sup> Wanneer heb je een donkere huidskleur? Als vuistregel: een huid die niet verbrandt voor hij bruin wordt. Meestal mensen van (deels) Zuid-Europese, Aziatische, Midden-Oostelijke of negroïde afkomst.

<sup>2</sup> Wanneer kom je voldoende buiten? Volgens de voedingsraad is voldoende buiten komen: iedere dag gedurende 15-30 minuten tussen 11.00 en 15.00 uur, met je hoofd en handen onbedekt

### **Suppletie van vitamine D**

In supplementen wordt de dosering vitamine D op verschillende manieren uitgedrukt: in Internationale Eenheden (IE) oftewel International Units (IU) en in microgrammen (mcg of µg). Tussen beide vormen bestaat een vaste verhouding. Een dosering van 400 IE vitamine D komt overeen met 10 mcg. Vitamine D wordt in de darm het best opgenomen wanneer er ook wat vet of olie aanwezig is. Vitamine D-supplementen worden daarom bij voorkeur bij de warme maaltijd ingenomen.





## **.Voedingssupplementen**

**Vitamine D is te koop als druppels, pillen, capsules of in een multivitamine supplement. Het gaat dan meestal om cholecalciferol oftewel vitamine D3, maar er zijn ook supplementen met (het minder actieve) ergocalciferol, vitamine D2.**

## **Agenda:**

**Kerstwandeling:** woensdagavond **16 december om 19.15** uur verzamelen.

**Kosten:** 1 strip van de stippenkaart

Nadien lekker bij mij thuis warme chocolademelk met iets lekkers erbij

**Aanmelden** voor deze wandeling per mail uiterlijk 6 december.

(meer info volgt)

**Let op: Geen nordic walking training:** zondag 27 december

Op 3 januari 2016 is dan weer de eerste training.

Hieronder nog een paar mooie foto's van onze wandelingen bij Joe Mann. Tevens een link naar een promotiefilmpje voor het WandelFit programma, een samenwerking met fysiotherapie Achtse Barrier.

<https://youtu.be/bqm7M1TwJPE>



[www.nordicwalking eindhoven.nl](http://www.nordicwalking eindhoven.nl)  
[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com) tel: 06-15157786