



# Wandelen in de bergen

## Wat doet dat met je gezondheid?

Vakanties in de bergen zijn populair. Hoe weet je of je conditie bergwandelingen aankan, wat kun je doen om je voor te bereiden en hoe blijf je gezond? Dieke Kok, bergsportarts in het Alrijne Ziekenhuis, geeft advies.

Tekst Saskia Grootegoed | Illustratie Getty Images

**E**en vakantie in de bergen doet veel met ons lichaam, vertelt bergsportarts Dieke Kok. “Het heeft voordelen voor je gezondheid. Doordat er minder stoffen in de berglucht zijn waar je allergisch op kunt reageren, hebben mensen met astma daar vaak minder klachten. En je verbranding werkt harder, waardoor je sneller afvalt.”

Maar nadelen zijn er ook. Hoe hoger je komt, hoe minder zuurstof er in de lucht zit. Om toch voldoende zuurstof binnen te krijgen, ga je sneller ademen. Dieke Kok: “Wanneer je echt hoog gaat – boven de 1500 meter – neemt ook nog eens je maximale inspanningsvermogen af, met ongeveer 10 procent per duizend meter die je stijgt. Je kunt dus minder aan. Na een week op hoogte stijgt het

aantal rode bloedcellen. Je bloed wordt dikker en daardoor heb je meer kans op trombose.”

Voor mensen met hartproblemen of andere chronische aandoeningen is het extra belangrijk vooraf een arts te raadplegen en advies in te winnen. Maar, benadrukt Dieke Kok, dit is lang niet in alle gevallen een reden om niet naar de bergen te gaan.

### Conditie

Voor iedereen geldt: om problemen in de bergen te voorkomen is een goede conditie belangrijk. Dieke Kok: “Ben je hier in Nederland – op zee-niveau – niet helemaal fit, dan kun je ervan uitgaan dat het op hoogte nog een stuk minder zal zijn. Als je twijfelt over je gezondheid of fitheid, is het verstandig

een afspraak te maken bij een sportarts voor een preventief sport-medisch onderzoek.” Onderdeel hiervan is een fietstest waarbij ook de hart- en longfunctie geregistreerd worden. Vrouwen die 2,5 watt en mannen die 3 watt per kilo lichaamsgewicht kunnen fietsen, zijn fit genoeg om een meerdaagse trekking

in de bergen te maken. Blijk je niet fit genoeg? Maak vooraf lange fietstochten of wandelingen om je uithoudingsvermogen te verbeteren.

## Het lichaam moet wennen aan de hoogte

### Hoogteziekte

Een andere belangrijke factor om rekening mee te houden is hoogteziekte. Hoe hoger in de bergen, hoe minder zuurstof er in de lucht zit. Vanaf 2500 meter kun je last krijgen van hoogteziekteverschijnselen, zoals misselijkheid, hoofdpijn en kortademigheid. Dit is een teken dat er te weinig zuurstof in het bloed zit en je niet verder moet stijgen. Dieke Kok: “Hoogteziekte is een serieuze aandoening. Geef je lichaam de tijd om te wennen aan de ijelere lucht. Stijg bij voorkeur niet meer dan 300 meter per dag. En loop liever omhoog dan een vlucht of de lift te nemen. Acclimatiseer je niet, dan loop je risico op long- of hersenoedeem, wat levensgevaarlijk kan zijn.”

Wanneer je eerder hoogteziekte hebt gehad, is de kans groot dat je het een volgende keer weer krijgt. Mensen met bloedarmoede of een ijzertekort doen er goed aan extra voorzichtig te zijn in de bergen, omdat deze aandoeningen het risico op hoogteziekte vergroten. Als je risico loopt op een ijzertekort – bijvoorbeeld door een vegetarisch dieet – is het verstandig

ruim voor vertrek de ijzer- en hemoglobinewaarden (Hb) door de huisarts te laten meten. Met ijzersupplementen kun je er eventueel voor zorgen dat het op niveau is voordat je vertrekt.

### Skivakantie

Bij skivakanties is het risico op hoogteziekte een stuk minder groot. Ski-gebieden bevinden zich doorgaans op een hoogte tussen de 1500 en 3000 meter. Ben je niet helemaal topfit, heb je een chronische aandoening of heb je in het verleden een hartinfarct gehad? Dan doe je er goed aan de eerste dag niet meteen te gaan skiën, maar het lichaam de tijd te geven om te wennen aan de hoogteverandering.

### Water

Doordat je in de bergen sneller ademhaalt, verlies je er altijd meer vocht. Zorg dat je voldoende water drinkt om uitdrogingsverschijnselen te voorkomen. Per dag drink je al gauw anderhalve liter, bij warm weer een stuk meer. Uit onderzoek onder lopers van de Nijmeegse Vierdaagse bleek dat het onmogelijk is een algemeen advies te geven over de hoeveelheid vocht die je minstens moet drinken. De een heeft genoeg aan twee liter, de ander moet wel tien liter drinken om de vochtbalans op peil te houden, schrijft Gezondheidsnet. Gebruik je medicatie tegen hoogteziekte? Dan verlies je nog meer vocht dan normaal. “Ga je naar 5000 meter hoogte of meer, drink dan minimaal vier tot vijf liter water per dag”, aldus Dieke Kok. ▶





## Bergwandelaar Ferry Mingelen

maakt zijn trektochten meestal alleen. Wat neemt hij mee? "Wandelstokken, stokbrood, tomaten en geitenkaas. Ik vind het heerlijk om te picknicken in de natuur", zegt hij. Daarnaast zijn een goede kaart en een handzame wandelgids onmisbaar. Ferry: "Op sommige plekken doet de gps van de telefoon het niet; dan vind ik mijn weg met de kaart." Jaren geleden volgde hij een training om zijn hoogtevrees enigszins te beteugelen. De

## 'Vooraf train ik op de loopband'

belangrijkste les? "Kijk bewust in de afgrond en doe het vooral rustig aan." Licht er een wandelvakantie in het verschiet, dan traint hij minimaal twee keer per week op de loopband in de sportschool, met de band op de hellingstand. "Zo kunnen je spieren vast wennen aan het stijgen. Om al te erge spierpijn vóór te zijn slik ik magnesiumtabletten. Lange tijd droeg ik ook een fluitje voor noodgevallen mee, maar dat bleef zo lang ongebruikt dat het niet meer meegaat."

*Ferry Mingelen ging bergwandelen in de Italiaanse Apennijnen. Lees zijn reisverhaal op pagina 54 van deze Plus Magazine.*

### Knieën

Heb je weleens knieklachten, neem dan een kniebrace mee. Bij ruig terrein zijn schoenen met een stijve zool belangrijk.

### Eten

Zorg dat je in de bergen voldoende eiwitten binnenkrijgt. Met slimme snacks zoals sportrepen, noten en studentenhaver vul je je voeding eenvoudig aan.

### Alcohol

Het drinken van alcohol is in de bergen af te raden. Alcohol zorgt ervoor dat je meer uitdroogt dan normaal. Ook verstoort alcohol een gezonde ademhaling tijdens de slaap, iets wat de volgende dag een fikse kater kan opleveren.

### Eerste hulp

Gebruik je medicatie, zorg dan dat je voldoende bij je hebt en check in de bijsluiter of de medicatie tegen kou kan. 's Nachts kan het in de bergen flink afkoelen. Tip van Dieke Kok om medicatie op temperatuur te houden: leg ze 's nachts in je slaapzak of draag

ze op je lijf. Zonnebrandcrème is onontbeerlijk en ook een setje met eersthulpmiddelen kan van pas komen tijdens een wandeltocht in de bergen. Denk bijvoorbeeld aan een tekentang, blarenpleisters, desinfecterend middel, sporttape, een insectenwerend product en pijnstillers. Handig is ook basismedicatie tegen diarree, een thermometer, waterzuiveringstabletten om drinkwater te ontsmetten en verband. Zelf stopt Dieke Kok zo min mogelijk in haar rugzak, "want wandelen in de bergen gaat toch het best met weinig gewicht op je rug". ■

*Dieke Kok is actief bergsporter, sportarts en bergsportarts. Ze is lid van de medische commissie van de NKBV (Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging) en begeleidt vanuit haar praktijk in het Alrijne Ziekenhuis bergsporters met medische klachten hun doelen te behalen. Meer weten? Kijk op [www.alrijne.nl/sportgeneeskunde](http://www.alrijne.nl/sportgeneeskunde)*

Meer tips over gezond wandelen? Kijk op [www.gezondheidsnet.nl/wandelen](http://www.gezondheidsnet.nl/wandelen)