

WARM BLIJVEN MET VOEDING



Wanneer de temperatuur onder het vriespunt zakt, is het soms moeilijk om warm te blijven. Goede voeding kan je ervaring in de kou een stuk aangenamer maken.

In een koude omgeving moet het lichaam er alles aan doen om de lichaamstemperatuur constant te houden. Een van de middelen die het lichaam heeft, is rillen. Deze onwillekeurige lichaamsreactie van de spieren heeft als doel warmte op te wekken.

Koolhydraten

De energiebron die dan het meest wordt gebruikt, zijn koolhydraten. Deze worden in het lichaam opgeslagen als glycogeen. Wanneer de glycogeenvoorraad uitgeput raakt, ontstaat er prestatieverlies, vermoeidheid en uitputting. Normaal gesproken kan het lichaam op dat moment gemakkelijk overgaan op de verbranding van vet, maar in een koude omgeving heeft ze moeite om vet in de bloedvaten te mobiliseren en in energie om te zetten. Om deze reden is het belangrijk dat je wanneer je het koud hebt, voldoende koolhydraten binnenkrijgt. Denk bijvoorbeeld aan een mueslireep of boterham. Zorg er wel voor dat je je voedsel relatief warm houdt, zodat het niet bevriest. Want bevroren repen of boterhammen krijg je maar moeilijk weg of zijn niet meer eetbaar. Er zijn ook dranken met veel koolhydraten, zoals thee met suiker en (isotone) sportdrank. In alcoholische dranken zoals bier zitten ook koolhydraten, maar omdat alcohol de kans op koudeletsel verhoogt, zijn deze dranken geen goed idee.

Warm blijven en herstel

Eiwitten zoals je die vindt in vlees, kaas en vis, hebben een zogenaamd thermogeen effect. Dit kan goed van pas komen tijdens koude nachten. Door het effect kost het je lichaam minder moeite om warm te blijven en verbruikt het lichaam minder energie. Daarnaast zorgen eiwitten ervoor dat het lichaam kan herstellen, wat weer voordelig is voor de prestatie tijdens de volgende (koude) activiteit.

Verwarming

Naast het innemen van voldoende koolhydraten en eiwitten, kunnen warme dranken zoals thee of soep je helpen om de kou te doorstaan. Ze verwarmen het hele lichaam van binnenuit en kunnen zelfs onderkoeling voorkomen. Zorg dus voor een thermosfles met warme vloeistof en houd er rekening mee dat het meegebrachte voedsel afkoelt. ▲

THERMOGEEEN EFFECT

Het verteren, absorberen en omzetten van eiwitten in brandstof kost energie. Bij dit proces komt warmte vrij, die het lichaam kan gebruiken om op te warmen. Dit proces wordt een thermogeen effect genoemd.

Bron : Hoogtelijn - NKBV