



'Ontbijten is van groot belang bij koud weer'

Gepubliceerd:
Laatste update:

Deel

Dit weekend daalde het kwik op verschillende plaatsen in het land tot onder het vriespunt. Voor veel mensen betekent dat koude ledematen en een rode neus. Hoe kun je jezelf het beste warmhouden? NU.nl ging te rade bij een huisarts en een slaapcoach.

Volgens huisarts Bas Visser mag je best twee lagen kleding over elkaar aantrekken. "Als je maar een isolerend laagje creëert. Tussen twee lagen kleding of tussen je huid en je kleding moet wat ruimte overblijven", legt hij uit. "Doe dus niet te strakke kleding aan."

Ook twee paar sokken mag best. "Zolang je schoenen daardoor maar niet te strak zitten, want dan verdwijnt dat isolerende laagje weer."

Koud douchen

Het drinken van warme dranken heeft volgens Visser weinig effect. "Warm douchen kan wel werken, maar te heet douchen werkt averechts omdat de bloedvaten dan open gaan staan. Eigenlijk is koud douchen beter. Bij koud douchen vernauwen je bloedvaten en houd je warmte beter vast."

Maar het belangrijkste van alles is een goed ontbijt, aldus Visser. "Het lichaam houdt zich warm door verbranding. Essentieel daarvoor is dat je goed ontbijt; die motor moet aan." Met alcoholische versnaperingen moet je daarentegen oppassen. "Alcohol zet de bloedvaten open en daardoor raak je eerder onderkoeld."

Slaapcoach

In de slaapkamer kan het ook behoorlijk koud worden. Met het raam open slapen is volgens Kees Kwakman, de oprichter van Slaapcoach.nl, niet altijd een goed idee. "De ideale temperatuur in de slaapkamer ligt tussen de 16 en 20 graden. Als het buiten heel koud is en je hebt je raam open, komt de kou de slaapkamer binnen. Het kan zijn dat je vervolgens niet kunt slapen omdat het té koud is."

"Mijn advies: sluit je raam als je gaat slapen en doe het weer open als je wakker wordt", aldus Kwakman. "Als je je kamer met dit koude weer elke dag een uurtje laat luchten, is dat voldoende. Als het straks weer warmer wordt, mag het raam wel weer langer open."

Ook een kruik in bed vindt Kwakman niet zo'n goed idee. "Je kunt je eraan verbranden en de kruik kan gaan lekken, dus liever niet. Bovendien zorgt een kruik ervoor dat je het extreem warm krijgt."

Voor koude voeten en een koud hoofd heeft Kwakman ook een oplossing. "Vooral handig voor kalende mannen: zet een muts op. En tegen mensen met koude voeten zeg ik: trek een paar lekkere sokken aan. Een dikker dekbed nemen kan ook helpen, al moet je er dan misschien aan wennen dat er zwaardere dekens over je heen liggen."