

## Tips voor een gezonde winter

De winter is begonnen. Graag geven wij u enkele tips en adviezen voor een gezonde en gezellige winter.

### Oorpijn

- Bij volwassenen komt oorpijn vooral door een ontsteking van de gehoorgang. Dan helpen oordruppels.
- Bij kinderen komt oorpijn meestal door een ontsteking van het middenoor. Dit geneest meestal vanzelf binnen drie dagen. Tegen de pijn helpt paracetamol goed.

### Alcohol en onderkoeling

Wist u dat alcohol de kerntemperatuur van uw lichaam verlaagt en zo het risico op onderkoeling verhoogt? Een glas alcohol tijdens een koude winterdag geeft maar tijdelijk het gevoel dat u het warmer krijgt, omdat alcohol de bloedvaten maar even verwijdt. Teveel drinken betekent: meer dan 1 glas per dag voor vrouwen en meer dan 2 glazen per dag voor mannen.

### Winterhanden of -tenen

- Als het buiten koud is, kunt u last krijgen van winterhanden of -tenen. Dit kan ook bij uw oren of dijen voorkomen. U krijgt jeuk of pijn en een gezwollen gevoel aan uw vingers (of tenen, oren of dijen). De huid wordt rood of – als het erger wordt – paarsblauw en gezwollen. Bij extreme kou kunnen ook blaren en wondjes ontstaan.
- Het is een onschuldige kwaal die binnen een uur tot twee weken vanzelf overgaat.
- Probeer kou zo mogelijk te vermijden of bescherm u goed tegen de kou.

### Extra vitamine D

Als de zon op uw huid schijnt, wordt er in uw huid vitamine D gemaakt. Vitamine D is erg belangrijk voor uw botten en gebit. Omdat u vaak minder buiten komt en minder zon ziet in de winter, maakt uw lichaam te weinig vitamine D aan.

Voor onderstaande groepen is het belangrijk om extra vitamine D te nemen (druppels of tabletten):

- Voor alle vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar,
- mensen met een donkere huid of vrouwen die een sluier dragen,
- kinderen,
- mensen met bot- of spierklachten.

### Verhoog uw weerstand

- Tips om gezond te blijven en uw weerstand op peil te houden, zijn: slaap voldoende, eet groenten en fruit en zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Roken, alcohol en stress maken de kans op verkoudheid/griep groter.
- Voldoende beweging betekent minimaal een half uur per dag sporten, wandelen of anderszins bewegen.
- Goed eten en drinken, buitenlucht en beweging kunnen bovendien een winterdip voorkomen.

### Drinken

Veel volwassenen drinken te weinig in de winter. De kou vermindert onze behoefte aan drinken. Drink voldoende om uitdroging en een droge of geïrriteerde huid te voorkomen. Als richtlijn voor volwassenen geldt: 1,5-2 liter en ouderen (70+) minimaal 1,7 liter per dag.

### Gezond eten met veel groenten

- U bent misschien geneigd om meer en vetter te gaan eten. De kans dat u in de winter sneller aankomt is groter, omdat u in deze periode vaak wat minder beweging heeft. Meer eten is niet nodig. Gezond eten wel.
- Groenten bevatten veel vitamines die uiterst belangrijk zijn om ziektes als griep of keelontsteking af te weren. Veel groenten eten is essentieel voor een sterker immuunsysteem.
- Sla geen maaltijden over en vergeet vooral niet te ontbijten, dan begint u de dag beter.
- Tips voor gezond eten en drinken: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Voorkom vallen

Wandelen is gezond, maar vallen niet. Met de gebruikelijke gladheid in de winter is de kans op vallen ook groot. En u kunt al snel lelijk ten val komen. Een ongeluk zit immers in een klein hoekje. Zorg dat u goed zittende warme schoenen heeft met een goed profiel, waardoor u de kans op vallen door gladheid vermindert.

### Gezonde huid

- Door guur winterweer kan uw gezicht of lichaam wat droog, schraal of geïrriteerd raken. Smeer regelmatig een hydraterende gezichtscrème of bodylotion om dit te voorkomen.
- Ook kan het zijn dat u scheurtjes of velletjes in uw nagels krijgt. Zorg dan voor een goede handcrème en draag eventueel (dunne) handschoenen.
- Door te lang douchen kan de vochtbalans van uw lichaam afnemen. Door doucheolie te gebruiken beschermt u uw huid beter.
- Ook uw lippen zijn gevoelig voor dit weer. Bescherm uw lippen met vette lippencrème.

### Sportblessures voorkomen

- Om sportblessures te voorkomen moet u uw sport geleidelijk opbouwen. Juist als het buiten wat kouder is. Start altijd met een warming up. Loop bijvoorbeeld eerst twee tot drie minuten in, fiets even op een hometrainer warm of doe oefeningen die passen bij uw sport, zodat u de belangrijkste bewegingen soepel kunt maken.
- Sluit het sporten af met uitlopen of rek- en strekoefeningen. Hierdoor kan uw lichaam geleidelijk afkoelen. Tip: [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl).
- Soms rekt een spier te ver uit, een gewricht kantelt de verkeerde kant op of een pees scheurt. U kunt dan op maandagavond terecht voor een snelle diagnose en behandeling van uw (sport)blessure bij het Centrum voor Bewegen, Louis Armstrongweg 10, ☎ (036) 534 6956.

**Spoedpost:** ☎ 0900 - 203 0 203 (€0,10 p/m) of ☎ (036) 54 54 380 (lokaal tarief).

De Spoedpost is een samenwerking tussen de huisartsen en de Spoedeisende hulp. Ga nooit zelf meteen naar de Spoedpost, als u een ongelukje heeft. Bel altijd eerst uw huisarts of – tussen 17.00 en 08.00 uur en tijdens het weekend en op feestdagen – de Spoedpost. Anders kan het zijn dat uw verzekeraar de rekening hiervoor (deels) niet vergoedt.