

# Zomers gezond genieten

I. Coene

Voedingsdeskundige NICE

**Heerlijk, het zomert. Een ideale tijd om vakantieplannen te maken, fiets- en wandelroutes te verkennen, een barbecue, een tuinfeest of een picknick te organiseren of gewoon rustig van de zon te genieten in de tuin of op een terras. Met de volgende zomeraanbiedingen ben je gewapend tegen ongenode gasten en spelbrekers.**

**H**et zomerseizoen werkt ontspannend, biedt tal van mogelijkheden maar kan ook gevaren inhouden. Door nonchalant gedrag, zeker bij hoge zomertemperaturen, kunnen spel en ontspanning snel omslaan in kommer en kwel. Waar loeren de gevaren en hoe kunnen we ze vermijden of er op een goede manier mee omgaan? Een overzicht van de belangrijkste zomerinformatie om ten volle maar ook veilig van een mooie zomer te genieten.

## Voldoende drinken

De algemene aanbeveling is om anderhalve liter per dag te drinken, bij voor-



Foto: Gettyimages

keur water. Bij hoge temperaturen heeft het lichaam gemakkelijk twee liter vocht of twee grote glazen extra nodig en bij zware lichamelijke arbeid of sportactiviteiten nog meer.

Door te zweten kunnen we ook tijdens hete zomerdagen onze lichaamstemperatuur op peil houden. Bij droog en zon-

nig weer met een lage luchtvochtigheid merken we vaak niet dat we zweten en dus meer vocht verliezen. Het zweet verdampst nog voordat het de huid kan natmaken. Dat is verraderlijk. Wanneer dit aanhoudt en we het vochtverlies onvoldoende compenseren, vermindert het bloedvolume en kan de lichaamstemperatuur alsnog oplopen. Uiteindelijk krijg-

*Het zomerseizoen is aangebroken. Het is een ideale tijd voor ontspanning, het biedt tal van mogelijkheden maar kan in geval van nonchalant gedrag ook gevaren inhouden. Vooral bij ouderen kan uitdroging en ondervoeding schrijnende gevolgen hebben bij grote hitte. Ook bij kleine kinderen is extra waakzaamheid geboden bij hoge temperaturen.*

*Niet alleen mensen houden van zomertemperaturen. Ook veel ziekmakende bacteriën en andere micro-organismen zijn er*

*verzot op. Hoe warmer, hoe beter ze gedijen. Zodra ze in grote hoeveelheden in onze maag en darmen belanden, kunnen ze ons serieus ziek maken en onze vakantie vergallen. Voorkomen is dus beter dan genezen. De consequente toepassing van enkele belangrijke elementaire hygiënerichtlijnen volstaat meestal. Wie tijdens de vakantie meer exotische oorden gaat opzoeken, doet er bovendien goed aan zich aan bijkomende spelregels te houden.*

## SAMENVATTING

gen ook de spieren en de organen minder bloed- en zuurstoftoevoer, waardoor we last kunnen krijgen van krampen, spierpijn, hoofdpijn, duizeligheid, futloosheid en verstrooidheid. Voldoende vocht blijft ook belangrijk voor een goede werking van de nieren en het spijsverteringsstelsel en voor een goede ogende buitenkant dankzij een frisse en mooie huid. Alleen maar drinken afgaand op het dorstgevoel volstaat dikwijls niet. Dorst is immers al een eerste verschijnsel van uitdroging. Vandaar het belang om regelmatig tussendoor te drinken, ook als je geen dorst hebt en zeker bij warm weer.

Beperk suikerrijke en alcoholbevattende dranken. Zij brengen behalve vocht ook extra calorieën aan wat kan bijdragen tot het ontstaan van overgewicht. Een pintje of een glas gekoelde wijn kan verfrissend zijn maar scoort slecht als dorstlesser. Je krijgt er juist meer dorst van want alcohol werkt vochtafdrijvend en bevordert dus een snellere uitdroging van het lichaam.

### Risicogroepen

Bij kleine kinderen moet erop worden toegezien dat zij regelmatig én voldoende water drinken, zeker bij warm weer. Hun dorstgevoel staat immers nog niet volledig op punt zoals bij volwassenen. Voor meer smaak en ter variatie kan je water opfleuren met wat citroen of limoen of met een klein scheutje fruitsap. Bied frisdranken en onverdund fruitsap enkel aan als extraatjes en niet als dorstlessers. Ook de vochtinname van bejaarden vraagt extra aandacht. Het dorstgevoel vermindert naarmate men ouder wordt. Bovendien hebben ouderen vaak de neiging om hun drankinname te beperken om al te frequent toiletbezoek te vermijden.

*Een pintje of een glas gekoelde wijn kan verfrissend zijn maar scoort slecht als dorstlesser.*

Wie meer lichamelijke inspanningen doet, moet doorgaans ook meer drinken. Hij of zij verliest niet alleen meer vocht door meer te zweten maar ook via de lucht die wordt uitgeademd. Naarmate de inspanning zwaarder is en langer duurt en de temperatuur en de vochtigheidsgraad toenemen, verlies je meer vocht en loop je dus ook meer kans op dehydratie. Regelmatig vocht bijtanken, bij voorkeur met water of isotone dranken, is dan essentieel.

### Nog een hygiënetip

Was hervulbare flesjes en drinkbeker altijd zorgvuldig uit. Wegwerpflansen worden best maar eenmalig gebruikt en niet opnieuw gevuld.

### Te warm om te eten

Sommigen hebben geen honger als het warm is en beschouwen zwoele zomerdagen als het ideale moment om wat gewicht te verliezen. Prima, zolang hierin niet wordt overdreven en het niet ten koste gaat van de gezondheid. Vooral bij ouderen kan een gebrek aan eetlust tijdens warme zomerdagen aanleiding geven tot voedingstekorten en uiteindelijk resulteren in een toestand van ondervoeding en algemene verzwakking met soms blijvende nare gevolgen. Tracht toch op regelmatige tijdstippen te eten en vooral ook te drinken en voldoende variatie te brengen in de voeding. Koude maaltijden zoals allerhande slaatjes zijn een goed alternatief. Ook in de zomer heeft jong en oud alle noodzakelijke voedingsstoffen, waaronder vitaminen en mineralen, in de aanbevolen hoeveelheden nodig om gezond te blijven en goed te kunnen functioneren. Meerdere dagen of weken zeer weinig eten om te vermageren kan zich bovendien op termijn wreken. Zodra je weer normale porties neemt, zal je doorgaans weer snel in gewicht toenemen en kan je uiteindelijk in de gevreesde vicieuze jojo-cirkel belanden.

### Eindelijk tijd om te genieten

De zomervakantie betekent relaxen, herbronnen en vooral ook vrij zijn om te doen wat we graag doen. Het mag echter geen excuus worden om dan ook maar eens de gezonde eetgewoonten volledig aan de kant te schuiven. Voorkomen blijft beter dan genezen

want te veel bloedsuiker, cholesterol of een hoge bloeddruk blijven ook tijdens de vakantie schadelijk en alle bijgewonnen kilo's moeten er nadien weer af. Een stressfactor die we beter kunnen vermijden. Gezond kan trouwens perfect samengaan met lekker genieten.

### Gezond, lekker én verfrissend

Salades en andere rauwe groenten zijn licht en verfrissend en kunnen op diverse manieren met andere voedingsmiddelen worden gecombineerd. Bijvoorbeeld ook als beleg op brood. Spring zuinig om met mayonaise en andere sauzen en geef de voorkeur aan pittige slanke slasausjes op basis van magere yoghurt of magere platte kaas voor een frisse extra toets. Fijngesneden gekoeld fruit biedt een aangename verfrissing en zet ertoe aan er regelmatig een hapje van te nemen. Een glas magere of halfvolle koude melk, karnemelk of yoghurt kunnen tussendoor eveneens verfrissing en een portie essentiële voedingsstoffen bieden. Of ga voor de combinatie van beide: mix een handvol vers fruit door een glas ijskoude magere melk en leun zalig achterover met je gezonde "smoothie". Zomerse temperaturen roepen mediterrane sferen op en wakkeren de zin in zuiders getinte schotels aan, bijvoorbeeld met vis en veel groenten. Ze zijn ook perfect te bereiden met producten van bij ons. Geef gerechten die typische zuiderse toets met smaakmakers zoals look, uien, citroen, rozemarijn, salie, tijm, peterselie, basilicum en oregano. Meer kruiden betekent ook meer smaak en minder zout.

### Blijf actief

Veel sportclubactiviteiten liggen stil tijdens de zomerperiode. Geen reden voor jou om ook stil te vallen. Relaxen en ontspannen bereik je niet alleen door te niks en in je luie stoel te hangen. Blijf ook tijdens de zomer- en vakantie maanden voldoende bewegen. Zoek de buitenlucht op, ga wandelen, zwemmen of eens joggen, neem vaker de fiets, organiseer een spel- of zoektocht met de kinderen, enz.

### Bederf je zomer niet

Niet alleen mensen, maar ook veel ziekmakende bacteriën en andere micro-

organismen houden van zomertemperaturen. Hoe warmer, hoe beter ze gedijen. Zodra ze in grote hoeveelheden in onze maag en darmen belanden, kunnen ze ons serieus ziek maken. Ook de giftige stoffen of toxines die sommige bacteriën aanmaken, kunnen symptomen zoals diarree en braken veroorzaken. De diagnose: een voedselinfectie of voedselvergiftiging. Bij gezonde mensen met een goed afweersysteem blijft het vaak beperkt tot vervelende maag- en darmstoornissen. Bij kleine kinderen en bejaarden, die minder weerstand hebben, kan het meer ernstige gevolgen hebben en soms zelfs fataal zijn. Meer dan 60 % van de voedselvergiftigingen vinden hun oorzaak in de eigen keuken. Verlies daarom de volgende elementaire hygiëneregels ook tijdens warme zomermaanden niet uit het oog.

- Neem op boodschappentocht een koeltas mee voor verse, gekoelde producten en een koeltas voor diepgevroren waren. Neem gekoelde producten zoals zuivelproducten, vlees en vis en diepvriesproducten pas als laatste uit de rekken. Rij vervolgens meteen naar huis. Maak geen ommetje met boodschappen in de koffer. Op warme dagen kan de temperatuur in de boodschappentassen en in de koffer van de wagen snel oplopen. Hierdoor kunnen voedingsmiddelen sneller dan normaal bederven. Plaats alles onmiddellijk in de koelkast of de diepvriezer zodra je thuiskomt.
- Stapel in de koelkast niet te veel producten boven elkaar. Plaats zeker nooit rauwe producten bovenop bereide producten om de overdracht van ziekteverwekkers van nog rauwe op reeds bereide voedingsmiddelen (kruisbesmetting) te voorkomen. Bewaar alle voedingswaren afgedekt.
- Controleer de temperatuur van de koelkast en de diepvriezer regelmatig. De koelkastthermometer mag maximaal 4 tot 7°C aangeven. In de diepvriezer mag de temperatuur niet warmer zijn dan -18°C. Maak de koelkast en de diepvriezer regelmatig schoon.
- Hou gekoelde producten altijd koel. Haal verse producten pas uit de koelkast net voor je ze bereidt of opeet of net voor je vertrekt voor een picknick. Vergeet voor dit laatste de goed afsluitbare koelbox met bevroren koel-elementen niet.



Foto: Gettyimages

- Laat diepvriesproducten niet op kamertemperatuur ontdooien maar altijd in de koelkast of de microgolfoven. Groenten en vis bijvoorbeeld kunnen onmiddellijk worden bereid. Vooraf ontdooien is dan niet nodig.
- Koop geen voedingsmiddelen waarvan de verpakking is beschadigd, geen blikken met blutsen of blikken die bol staan.
- Kijk de bewaarvoorschriften op de verpakking na en respecteer de houdbaarheidsdatum. Zodra de verpakking is geopend, geldt de houdbaarheidsdatum niet meer. Bewaar producten waarvan de verpakking is geopend en die koel moeten worden bewaard niet langer dan 2 dagen. Gooi het product weg wanneer de houdbaarheidsdatum is verstreken en als het product er verdacht uitziet of eigenaardig ruikt.
- Let erop dat voedingsmiddelen voldoende worden verhit (min. 75°C tot in de kern), ook bij warm weer. Roer producten die je opwarmt in de microgolfoven regelmatig om zodat de warmteverdeling homogeen is.
- Hou de tijd tussen de bereiding, het opdienen en het opeten zo kort mogelijk. Bacteriën gedijen goed in voedsel met een temperatuur tussen 10 en 65°C. Tussen 30 en 45°C vermenvuldigen ze zich razendsnel. Laat een koud buffet daarom niet langer dan twee uren op tafel staan, zeker niet bij zomerse temperaturen.
- Werk proper in de keuken. Was regelmatig je handen met water en zeep, neem elke dag een schone vaatdoek

en reinig keukenmateriaal met heet water en zeep. Ruim afval meteen op, zet restjes onmiddellijk in de koelkast en hou de vuile vaat apart.

### “Outdoor cooking”

“Outdoor cooking” wint aan populariteit. In de eerste plaats denken we dan aan barbecuen, maar het kan ook betrekking hebben op andere zomerse eetgelegenheden zoals een tuinfeest of een gezellige picknick. De volgende tips helpen ervoor te zorgen dat het telkens weer genieten wordt.

#### Veilig en gezond barbecuen

- Elk jaar lopen tientallen mensen zware brandwonden op bij het barbecuen. Let daarom strikt op de volgende zaken: om de houtskool aan te steken zijn uitsluitend brandpasta of aanmaakblokjes toegestaan, gebruik nooit brandalcohol dat levensgevaarlijke steekvlammen kan opwekken, draag geen loshangende kleren die gemakkelijk vuur kunnen vatten, plaats de barbecue stabiel, hou kinderen en huisdieren uit de buurt van het barbecuestel.
- Beperk de vorming van giftige PAK's (polycyclische aromatische koolwaterstoffen). Wanneer je vlees of vis boven houtskool roostert, smelt het vet dat in deze voedingsmiddelen aanwezig is. Het afdruipeende vet komt in contact met een zeer heet oppervlak en geeft aanleiding tot de vorming van PAK's die samen met de opstijgende rook op het

vlees of de vis terechtkomen. Hoe groter de afstand tussen de houtskool en de rooster, hoe minder PAK's opnieuw op het vlees of de vis kunnen worden afgezet. Let er daarom ook op dat vlees of vis nooit in direct contact komt met de vlammen. Leg het vlees of de vis pas op de barbecue zodra de vlammen zijn gedoofd en er een laagje as over de gloeiende houtskool ligt. Vang smeltend vet eventueel op in een aluminium schaal met een gegolfde bodem met gaatjes (verkrijgbaar in het warenhuis) om te vermijden dat het in contact komt met de gloeiende houtskool. Wanneer vlees of vis aan het spit wordt geroosterd voor een verticale vuurhaard kan het vet evenmin op de houtskool vallen. Gebruik geen al te vette vlees- of vissoorten, snij zichtbaar vet bij het vlees weg en strijk de te barbecuen voedingsmiddelen maar lichtjes in met olie. De concentratie aan PAK's is het hoogst in verkoolde delen. Eet daarom geen verbrand vlees. Gerookte vlees en viswaren bevatten reeds PAK's en zijn daarom niet geschikt voor de barbecue. Behalve vlees en vis kunnen ook diverse groenten op de grill, al dan niet op spiesjes, bijvoorbeeld schijfjes of repen aubergine, courgette, paprika, ui, paddenstoelen en tomaat, lichtjes ingestreken met een zachte of pittig gekruide olie.

- Maak het barbecuerooster vooraf grondig schoon en laat het even verhitten alvorens er voedsel op te leggen.
- Gebruik alleen zeer verse producten en haal ze pas uit de koelkast zodra ze op de barbecue kunnen. Laat rauw vlees, vis en gevogelte in de koelkast marineren.
- Vermijd kruisbesmetting waarbij bacteriën van rauwe op bereide producten

worden overgebracht. Hou daartoe tijdens het barbecuen rauwe en bereide voedingsmiddelen goed gescheiden. Gebruik aparte schotels, snijplanken, messen en vorken voor rauwe en bereide ingrediënten. Was je handen met zeep na contact met rauw vlees of rauwe vis.

- Let erop dat vlees, vis, gevogelte en waarom niet ook eens konijn, voldoende gaar zijn. Grote stukken kunnen eventueel vooraf in de microgolf-oven worden voorgedaard. Leg ze vervolgens meteen op de barbecue of bewaar ze veilig en dus gekoeld.

#### Lekker buiten eten zonder pottenkijkers

- Zoek bij voorkeur een eetplekje in de schaduw.
- Laat warme schotels en gegrilde producten maar ook salades, sauzen en dergelijke, nooit in de zon staan. Tracht alles wat warm moet worden geserveerd voldoende warm te houden en wat koud is, koud te houden. Wanneer je verschillende kleine porties voorziet, lukt dit makkelijker.
- Voorzie voldoende proper bestek bij de schotels om te vermijden dat iedereen met zijn eigen bestek in alle schotels schept en prikt.
- Laat bederfbare voedingsmiddelen niet langer dan één tot maximaal twee uur ongekoeld buiten staan. Onder invloed van de zomerwarmte vermenigvuldigen bacteriën zich snel in het voedsel. Dit kan deels worden tegengegaan door schotels op bevroren koelelementen of in een kom met ijsblokjes te plaatsen.
- Geef Salmonella geen kans en hou recepten met rauwe eieren zoals zelfgemaakte mayonaise, bavarois en chocolademousse altijd voldoende koel.
- Is iedereen klaar en zijn er restjes? Laat ze dan niet liggen maar pak ze onmiddellijk en zorgvuldig in en bewaar ze in de koelkast of in geval van een picknick in de koelbox. Als dit niet mogelijk is, gooi je ze beter weg.

#### Met de auto op vakantie

Voedingsmiddelen voor onderweg, en zeker bederfbare en gekoelde producten, horen in een koelbox met bevroren koelelementen. Verpak alles zorgvuldig om ongelukjes en lekvocht te vermijden. Breng pas kort voor het vertrek de producten vanuit de koelkast over naar een

voldoende gekoelde koelbox of -tas (4°C). Dit geldt zeker voor het beleg (al dan niet al op de broodjes), melkdrankjes en -desserts. Groenten, fruit en drankjes zijn lekkerder en meer verfrissend wanneer ze gekoeld zijn. Hou de koelbox goed gesloten en uit de zon of leg er een lichtgekleurde doek over. Let er tijdens de picknickpauze op dat bederfbare voedingsmiddelen niet langer dan één tot twee uur ongekoeld buiten staan. Bij warme temperaturen vermenigvuldigen bacteriën zich snel in het voedsel en neemt het gevaar voor voedselvergiftiging toe. Neem voldoende drinken mee, bij voorkeur vooral water. Zomerfiles of autopech zijn nooit uit te sluiten. Voorzie ten slotte nog voldoende servetten, keukenpapier of vochtige handdoeken voor vuile handen.

#### Voedingstips bij wagenziekte

Vertrek niet met een lege maag en neem af en toe een pauze om een lichte maaltijd te nemen. Eet geen vette of zure voedingsmiddelen. Snoep met mate, vermijd alcohol en neem geen koffie vóór en tijdens de rit. Daarnaast zorg je natuurlijk voor voldoende frisse lucht, rook je best niet in de wagen, hou je als bestuurder een rustige rijstijl aan en kijk je als passagier het best naar verder afgelegen zaken. Lezen, tekenen, schrijven en computerspelletjes spelen is meestal vragen om problemen.

#### Veilig en gezond kamperen

Wie gaat kamperen met de tent staat dicht bij de natuur en is voor deze ervaring meestal graag bereid om wat aan comfort, zoals koeling en stromend water, in te leveren. Om voedselvarigheden te vermijden worden dan wel best de volgende spelregels gevolgd.

- Koop geen rauwe kip, vlees of vis, tenzij het meteen wordt bereid.
- Zet op het kampmenu bij voorkeur gedroogde of voorbewerkte producten en maaltijden of producten uit blik. Op zomerkampen van jeugdbewegingen kan de veldkeuken dikwijls toch over relatief goede kook- en bewaarfaciliteiten beschikken waardoor ook meer verse producten veilig kunnen worden klaargemaakt. Dit kan echter sterk variëren naargelang de kampplaats. Het is dus belangrijk om hiernaar op voorhand goed te infor-

*Bij kleine kinderen en bejaarden, die minder weerstand hebben, kan een voedselvergiftiging ernstige gevolgen hebben en soms zelfs fataal zijn.*



*Bij warme temperaturen vermenigvuldigen bacteriën zich snel in het voedsel en neemt het gevaar voor voedselvergiftiging toe.*

meren en het kampmenu en de inkoop aan de voorzieningen aan te passen. Wie kookt voor een grote groep kinderen en jongeren en de ziekenboeg onbenut wil laten moet ten slotte extra aandacht geven aan de elementaire hygiëneregels (voor meer info, zie [www.favv.be](http://www.favv.be) > publicaties).

- Bewaar geen restjes of andere kwetsbare verse producten als er geen koelkast is. Een koelbox of -tas kan een koelkast niet volwaardig vervangen. De temperatuur in een koelkast mag maximaal 4 tot 7°C bedragen.
- Doe de afwas in goed heet afwaswater.
- Ruim afval op en hou insecten en ongedierte uit de buurt van het voedsel (via een gesloten bak).
- Gebruik alleen schone hand- en vaatdoeken. Laat nog propere maar vochtige doeken drogen in de zon.

### Gezond op reis naar exotische bestemmingen

In warme en tropische landen met andere hygiënische omstandigheden loop je meer kans op een voedselvergiftiging of een voedselinfectie. Eén reiziger op drie krijgt ermee te maken. Het gaat meestal om reizigersdiarree of "turista". Denk dus niet te gauw, het komt allemaal niet zo nauw. Hoe kan je vermijden dat je op vakantie ziek wordt van eten?

- Drink alleen flessenwater uit de winkel (controleer de verzegeling van de dop) en drink geen leidingwater. Kraantjeswater of het lokale bronwater is niet overal geschikt voor gebruik. Geef de voorkeur aan kleine drankverpakkingen die na opening niet al te lang moeten worden bewaard. Hoe langer je iets in een geopende verpakking bewaart, hoe groter de kans op een voedselvergiftiging.

- Kan je niet over flessenwater beschikken, laat het water dan gedurende ongeveer 10 minuten koken voor gebruik of voeg er geschikte ontsmettingstabletten aan toe.
- Tandens poetsen, groenten en fruit wassen en ijsblokjes maken doe je best met flessenwater. Geef op een terras of in een restaurant altijd aan dat je in je drankje geen ijsblokjes wenst. De ijsblokjes zijn er waarschijnlijk van kraantjeswater gemaakt. Wees ook op je hoede voor dranken op basis van vruchtennectars of grenadines die met water worden aangengeld.
- Neem alleen hete koffie of thee.
- Koop of neem op restaurant geen versneden fruit of rauwkostsalades. Mogelijk zijn de groenten en het fruit niet of met kraantjeswater gewassen. In tropische ontwikkelingslanden wordt ook aangeraden fruit te schillen en groenten te koken. Gekookte koude groenten zoals boontjes, bloemkool en koude aardappelen kunnen dus eventueel wel.
- Koop geen ijsjes aan een ijskraam en neem geen ijs als dessert in een restaurant. Koop alleen industrieel geproduceerd ijs verpakt in dozen en van bekende merken. Drink geen gepasteuriseerde of ongekookte verse melk en eet geen kaas bereid van rauwe melk.
- Kies voor dagverse producten en vers bereide gerechten (bv. geen kant-enklare broodjes die in de etalage liggen uitgestald).
- Eet alleen goed doorbakken vis of vlees dat voldoende warm wordt opgediend. In zuiderse landen is vlees vaak meer besmet met bacteriën en parasieten. In eten dat lauw is, kunnen bacteriën zich gemakkelijk en snel vermenigvuldigen tot ziekmakende hoeveelheden. Koel bewaarde charcuterie en kaas (behalve gemaakt van rauwe melk) kunnen ook.
- Eet in het zuiden, inclusief het Middellandse Zeegebied, geen rauwe schelpen en schaaldieren. Zij kunnen virussen bevatten die diarree en braken tot gevolg kunnen hebben. Ze kunnen ook besmet zijn met het hepatitis A-virus.
- Koop liever geen hapjes en snacks in eetstalletjes op straat. De koelvoorziening en de hygiëne in het algemeen kunnen er te wensen overlaten. Eten dat lange tijd warm wordt gehouden,

lauw is of lang in de zon heeft gelegen kan een broeihaard zijn van ziekmakende bacteriën.

- Koop alleen in nette en ordelijke winkels. Als je gekoelde producten inslaat, moet je ze ook koel kunnen bewaren.
- Hou vakantiegangers met buikpijn of diarree uit de keuken. Was regelmatig en grondig je handen, zeker na gebruik van het toilet en voor het eten.

### Word je toch het slachtoffer van krampen, misselijkheid en diarree?

Blijf dan steeds voldoende drinken om uitdroging te vermijden (2 tot 3 liter per dag). Voorzie eventueel wat extra zout in de vorm van bouillon, soep, flessenwater rijk aan natrium of zoute koekjes. Zijn er kinderen in het reisgezelschap, neem dan van bij de apotheker kant-enklare rehydratatie-oplossingen (ORS) mee. Neem lichte, kleine, frequente maaltijden van "onverdacht" voedsel. Blijft de diarree langer dan een paar dagen aanhouden in tamelijk ernstige vormen en heb je last van koorts, braken en bloedverlies via de stoelgang, raadpleeg dan meteen een arts. Diabetespatiënten en zwangere vrouwen moeten bij braken en diarree altijd een arts consulteren.

### Waar loop je het meeste risico?

(risicopercentage voor een reiziger afkomstig uit een geïndustrialiseerd land wanneer hij 1 maand onderweg is)

- *laag risico* (minder dan 8 %): USA, Canada, Noord- en Centraal-Europa, Australië, Nieuw-Zeeland;
- *matig risico* (8-20 %): Japan, Korea, Zuid-Afrika, Israël, de Caraïben, het noordelijke deel van het Middellandse Zeegebied, eilanden in de Stille Oceaan;
- *hoog risico* (20-55 %): het zuidelijke deel van het Middellandse Zeegebied, ontwikkelingslanden van Afrika, Latijns-Amerika, Azië.