

Lekker bezig

Is zweten gezond?

„Volgens de WHO is gezondheid je totale toestand van welbevinden”, zegt Hein Daanen, hoogleeraar thermofysiologie aan de VU in Amsterdam. „Als je die definitie aanhoudt, zou je kunnen zeggen dat zweten ongezond is. Want veel mensen vinden zweeten vies en ongemakkelijk.”

Toch is zweten essentieel om overtollige warmte kwijt te raken, benadrukt Daanen. „Wanneer onze huid warmer is dan onze omgeving spreken we van droge warmteafgifte. Wanneer de buitenlucht warmer is dan onze huid, of wanneer we ons inspannen, gaan we zweten. We spreken dan van: natte warmteafgifte. Doordat zweet op onze huid verdampt, wordt onze huid gekoeld.”

Op een winterse dag waarop we ons niet overmatig inspannen, verliezen we gemiddeld zo'n 350 milliliter zweet per etmaal, vertelt Daanen. „Dat noemen we ongemerkt zweten. Maar bij grote inspanningen in hoge temperaturen kan een mens maximaal drie liter zweet per uur produceren.”

Om efficiënt af te koelen moet je voorkomen dat zweet van je afdruipt, want dan verdampt het niet op je huid. Ook moet je geen katoenen shirt aandoen, omdat katoen vocht absorbeert. „Dan wordt uiteindelijk je shirt gekoeld en niet je huid.”

Wanneer zweet niet kan verdampen doordat je bijvoorbeeld een regenpak aanhebt, of beschermende kleding, raak je je warmte niet goed kwijt. Dan kun je hoofdpijn krijgen en duizelig worden. Ook in de tropen, waar de luchtvochtigheid zo hoog is dat zweet minder makkelijk verdampt, is het moeilijker je warmte kwijt te raken.

Voor claims dat je door meer te zweten je poriën reinigt, of extra afvalstoffen afvoert, heeft Daanen nooit enig bewijs gezien. Toch prijst Daanen zich, als hij aan het basketballen is, gelukkig dat hijzelf gemakkelijk zweet. „Omdat ik mijn warmte goed kwijt kan. Al is gemakkelijk zweten op feestjes soms wat minder fijn.”

Esther Wittenberg