



Algemeen Kort Nieuws Zakelijkheden Columns Informatie

## Gezondheidsrubriek 28-07-2012

De kater komt later... of niet?

Een kater is de verzamelnaam voor de onplezierige symptomen als gevolg van overmatige alcoholconsumptie. Een avondje stappen, gezellig met vrienden en veel drank. Je avond, nacht kan niet meer stuk. Maar 's morgens met een flinke kater wakker worden is geen pretje. Je voelt je beroerd, omdat je lichaam protesteert tegen alle gifstoffen die het moet verwerken.

Niet drinken is natuurlijk het beste maar wel lekker en gezelligheid kent geen tijd. Met de Visserijfeesten in het voorzicht zijn hier nog wat tips om deze fit en gezond door te komen.

**Voordat je gaat stappen**

Een stevige maaltijd is nooit weg. Met een goede bodem word je minder snel dronken. Bak vooral een eitje. Eieren bevatten veel cysteine, een aminozuur dat de aanmaak van nieuw vocht bevordert. Daarmee ga je dus het vochttekort tegen dat ontstaat als je een paar drankjes teveel op hebt. Op de avond ervoor kun je het beste wat gezonde vetten eten. Denk bijvoorbeeld aan brood met sardientjes uit blik, een haring of makreel. Vet hecht zich dan aan de gevoelige maagwand en de alcohol blijft hierop als het ware drijven. Ook zou je hiervoor een glas melk kunnen nemen. Neem een glas thee met flink wat honing of doe dat op een boterham. Dit zorgt ervoor dat de alcoholspiegel vrij constant blijft.

**Tijdens het stappen**

Wissel drank regelmatig af met een glas water en probeer iets te eten tussendoor. Liefst niet al te vet. Eet geen zoute vette dingen, omdat zout juist vocht onttrekt aan het lichaam en alcohol doet dit ook al. In de regel geldt, hoe donkerder de alcoholische drank (donker bier bijvoorbeeld), hoe erger de kater. Donkere alcoholische drankjes bevatten meer stoffen die je ziek kunnen maken

**Voordat je gaat slapen**

Belangrijk is dat je voor je gaat slapen minstens twee glazen water drinkt. Je hebt een vochttekort door de alcohol en je verdrijft hierdoor het gif uit je lichaam. Neem ter preventie van hoofdpijn eventueel preventief een paracetamol, geen ibuprofen. De laatste verdoofd wel wat maar het lichaam heeft veel moeite met ibuprofen. Leg je hoofd niet op je kussen als je gaat slapen, maar lig zo plat mogelijk. Dit, omdat je bloed dunner is dan normaal. Hoe hoger je nu met je hoofd ligt hoe meer kans op hoofdpijn. Bovendien ben je minder draaierig op deze manier.

**De volgende ochtend**

Drink meteen een groot glas water. Drink geen koffie of energiedrankje. Dit onttrekt nog meer vocht aan het lichaam. Neem een glas bouillon. Ontbijt goed. Alweer is een gebakken eitje goed, vanwege de cysteine, wat helpt meer vocht aan te maken. Eet geen suiker, het lichaam heeft hier nu moeite mee. Neem vitamines, met name een B-complex. Ook een hoge dosering vitamine C is prima. Beide vitamines helpen bij de afbraak en de verwerking van alcohol, net als Schusslerzout numme 10 (om de 5 à 10 minuten een tabletje in de mond laten smelten).

Tot slot een tip die ik van een Pool kreeg is om een slokje zuur augurkensap te drinken. Ik heb het nog niet uitgeprobeerd, maar wie weet helpt het goed.

**Beweeg**

Al moet je er niet aan denken, een beetje beweging in de buitenlucht is goed voor je. Ga niet fanatiek sporten, want je bent al uitgedroogd en actief bewegen maakt dat alleen maar erger. Wandelen of fietsen stimuleert de bloedsomloop en daarmee de zuurstoftoevoer naar de hersenen. Het is prima voor de spijsvertering, want de gifstoffen worden sneller afgebroken.

Ik wens iedereen mooie feesten en muziek toe.

Micha Iedema  
Natuurgeneeskundige  
www.kleurinjeleven.nl

### Artikelen in Columns

Oude beelden: propagandadagen  
Scheldeestroom 11-08-2012

De Schakel 11-08-2012

Ondernemende Bressiaanders: Vlioger &  
Zee 11-08-2012

Bressiaanders over vroeger (16): Saartje  
Vermeulen 11-08-2012

Animaaltje 11-08-2012

Hoej'ndag Arjaon, 11-08-2012

En passant 11-08-2012

Dicteerubriek 11-08-2012