

Alles wat je moet weten over zweten

Als het kwik 's zomers stijgt, parelt het zweet op je huid.

Ook bij een (sport)inspanning werken je zweetklieren. Hoe komt het dat je zweet? En vanwaar de geur?

Het antwoord op enkele zweterige vragen.

1. Waarom is het nuttig dat je zweet?

Onze normale lichaamstemperatuur is 37 °C. Om dat zo te houden, scheid je vocht af via 2 tot 5 miljoen zweetkliertjes op je huid. Zweten is een vorm van natuurlijke airco. Als de temperatuur te hoog wordt, geven de kliertjes zweet af. Het zweet verdampt, je huid koelt af en je temperatuur zakt weer. Eigenlijk zweet je constant, zonder het te merken. Als je niet zou zweten, kan je oververhitten (en sterven). Zweten houdt je lichaam dus gezond.

2. Hoe komt het dat je zweet ruikt?

Je hebt 2 soorten zweetklieren: eccriene en apocriene. De eccriene zweetklieren zijn temperatuurregelaars: kleinere kliertjes die direct eindigen op de huid. Het zweet dat daaruit komt, bestaat voor 99 % uit water en is geurloos.

De apocriene zweetklieren eindigen op een haartje en vind je enkel op bepaalde plaatsen, zoals de oksels, lies en tepels. 'Hun' zweet ruik je wél. De geur is een reactie van het vocht dat in contact komt met de bacteriën op je huid.

3. Helpt deodorant tegen het zweten?

Deodorant doet 2 dingen: het werkt in op de bacteriën die zorgen voor de geur en voegt een verdoezelend luchtje toe. Het laat je níét minder zweten. Een antitranspiratiemiddel doet dat wel. Het is een voorgeschreven lotion of crème met toegevoegde aluminiumzouten – die zitten niet in de meeste deodorants.

Opgelet: aluminiumzouten zijn niet helemaal onschadelijk. Gebruik het niet op beschadigde huid of als je zwanger bent.

Overleg altijd met je huisarts!



4. Kan veel zweten helpen om af te vallen?

Als je veel vocht verliest, word je lichter. Maar dat is slechts tijdelijk.

Je lichaam zal schreeuwen om dat vocht bij te vullen, om uitdroging te voorkomen. Zweet is gewoon een tegenreactie op de hoge lichaamstemperatuur.

Als die temperatuur stijgt, gaat je stofwisseling harder werken en je verbrandt sneller calorieën. Ook dat klopt.

Maar ingeduffeld joggen in de zomer of uren in de sauna zitten om te vermageren?

Geen goed idee, het houdt zelfs gezondheidsrisico's in, zoals oververhitting.

5. Wanneer zweet je overmatig?

De ene zweet weinig, de andere als een rund.

Hoe dat komt, weten we niet. Erfelijkheid kan daarin wel een rol spelen.

Gemiddeld zweet je 1 liter vocht per dag. Bij warm weer of een zware inspanning, kan dat zelfs tot 10 liter zijn. Je zweet overmatig als je lichaam meer vocht verliest dan nodig is. Dat heet hyperhidrosis. Naar schatting heeft ongeveer 0,5 % van alle mensen last van overmatig zweten.

Het is ook enkel een probleem als het je hindert, en dat is vaak een persoonlijk aanvoelen.

6. Kan veel zweten wijzen op een medisch probleem?

Soms is meer zweten wel medisch gelinkt.

- Zweet je anders dan eerder?
- Zweet je ook in andere situaties dan bij sporten of bewegen, warmte, inspanning of hevige emoties?
- Zweet je enkel 's nachts overmatig?
- Heb je ook nog last van andere klachten?

Dan is de kans groot dat het zweten een medische oorzaak heeft. Enkele medische oorzaken zijn: bijwerkingen van bepaalde medicatie, een bepaalde ziekte (bijvoorbeeld diabetes, kanker, hart- of vaatziekte ...), alcohol (drinken of stoppen), drugs (gebruiken of stoppen), hormonale veranderingen, overgewicht ...

7. Wat kan je doen als je veel zweet?

Veel zweten kan behoorlijk vervelend zijn. Enkele tips om het probleem iets draaglijker te maken:

- Was je regelmatig, maar gebruik niet te veel zeep. Droog je nadien goed af. Je zweet niet per se minder door je vaker te wassen, maar je zorgt er wel voor dat er minder bacteriën zijn die je zweet kunnen doen ruiken.
- Draag elke dag verse kleren. Kies voor luchtige of wijde kledij, zodat je zweet makkelijker kan verdampen.
- Last van zweetvoeten? Kies open of lederen schoenen. Draag katoenen sokken. Die nemen zweet beter op. En loop verder zoveel mogelijk op blote voeten.
- Deodorant met aluminiumzouten kan het zweten verminderen. Maar overleg altijd met je huisarts!
- Heb je echt heel ernstige klachten? Dan bestaan er wel nog bepaalde, specifieke behandelingen. Maar ga daarvoor langs bij je huisarts en bespreek je situatie en de mogelijke oplossingen.

8. Nog enkele zweetweetjes

Wist je dat ...

- je tijdens een uurtje sporten 800 tot 1400 milliliter zweet?
- mannen en vrouwen 'anders' zweten? Vrouwen hebben gemiddeld meer zweetklieren dan mannen, maar zweten toch minder. Ongeveer 40 % minder dan mannen. Bovendien zweten mannen vaak meer aan het hoofd en de romp, terwijl vrouwen meer onder de oksels zweten.
- je meer zweet naarmate je ouder wordt? Eens de 40 voorbij ga je beduidend meer zweten dan een twintiger.

