



Ruim 3 miljoen Nederlanders met hooikoorts opgelet!

Tips om zonder zorgen te sporten!

Het hooikoortsseizoen is weer begonnen! Het voorjaar en de zomer zijn de maanden waarin de meeste hooikoortsklachten voorkomen. En hoe mooier het weer hoe meer klachten de groep hooikoortspatiënten heeft. Ongeveer 20% van de Nederlanders heeft in meer of minder mate last van hooikoorts. Voor deze ruim 3 miljoen landgenoten is dit een vervelende periode. Sporten is gezond, maar met hooikoorts kan het knap lastig zijn. Benauwdheid, een drukkend gevoel en een loopneus bemoeilijken het sporten. Daarom heeft Sportgeneeskunde Nederland een aantal tips opgesteld om de sporter te adviseren bij sporten met hooikoorts.

1. Houdt er rekening mee dat vooral op zonnige en winderige dagen er veel stuifmeel in de lucht zit;
2. Draag buiten een zonnebril ter bescherming van de ogen;
3. Sport liever niet op droge, zonnige, winderige dagen. Train bij voorkeur 's ochtends vroeg of na een regenbui;
4. Kijk ook naar de locatie. Een bosrijke omgeving of gras zijn namelijk geen goede plaatsen om te sporten voor hooikoortspatiënten;
5. Rust tussendoor voldoende en zorg dat je weerstand goed is;
6. Aan zee en hoog in de bergen bevat de lucht minder stuifmeel dan in het binnenland. Je kunt proberen hiermee rekening te houden met je vakantie/sportbestemming;
7. Was de sportkleding meteen na het sporten. Pollen hechten zich namelijk goed aan bezwete kleding;
8. Indien je ondanks voorzorgsmaatregelen toch klachten krijgt, kan de huisarts medicijnen voorschrijven om de overdreven afweerreactie van het lichaam af te remmen. Dit kan in de vorm van tabletten, oogdruppels of een neusspray. Vaak is het voldoende om alleen in het klachtenseizoen medicijnen te gebruiken;

9. Mensen die aanleg hebben voor astma, kunnen tijdens het hooikoortsseizoen last hebben van een tijdelijke vorm van astma. Een piepende ademhaling of prestatieverlies bij allergie kan duiden op astmatische klachten. Zeker voor prestatiesporters kan het raadzaam zijn om te testen of tijdens hooikoortsklachten de longfunctie niet verslechtert door een allergische vernauwing van de luchtwegen;

10. Volg het hooikoortsbericht. Vanaf half mei tot en met half juli worden er dagelijks hooikoortsverwachtingen gemaakt op grond van de weersverwachting en de bloeiperiode van de grassen. Deze verwachting is te horen op Radio 1 na het nieuws van 17.30 uur of te lezen op teletekstpagina 709.

Hooikoortsmedicijnen die in Nederland zonder recept van de huisarts bij drogist of apotheek verkrijgbaar zijn, bevatten geen dopinggeduide stoffen (toch altijd even checken). Wanneer je je hooikoortsmedicijnen wél op recept verkrijgt, moet je alert zijn. In sommige producten zitten namelijk stoffen die op de dopinglijst voorkomen, bijvoorbeeld ontstekingsremmers (glucocorticosteroiden) of bèta-2-agonisten.

Om verwarring te voorkomen vind je in de Dopingwaaier en op www.dopingautoriteit.nl/dopinglijst een lijst van toegestane geneesmiddelen. Onder het kopje 'Allergie' staan diverse hooikoortsmedicijnen vermeld die zijn toegestaan (soms met dispensatie). Bij twijfel kun je elke werkdag tussen 13.00 uur en 16.00 uur bellen met de Doping Infolijn: 0900-200 1000 (10ct/min). Je kunt ook mailen: dopingvragen@dopingautoriteit.nl.

Deze informatie is tot stand gekomen met medewerking van M. van der Werve, sportarts in het Rijnland Ziekenhuis te Leiderdorp.