

## Sporten in de hitte

### Sport je buiten of is het in de sportzaal een sauna?

Volgens het KMI krijgen we de volgende vijf dagen maxima boven 35 graden. SKA, de vereniging van sportartsen, raadt af om tijdens die periode te sporten, zeker tussen 10 en 20 uur, en vraagt sportorganisaties alle geplande sportactiviteiten te verschuiven of te schrappen.

### Lichaamswarmte wordt nog amper afgevoerd

Bij inspanning produceren je spieren tot 20 keer meer warmte dan in rust. Normaal wordt die afgevoerd via zweten (verdamping) en de uitzetting van bloedvaatjes in de huid, maar boven 35 °C wordt het verschil tussen lichaam en omgeving zo klein dat deze mechanismen falen. Gelukkig ligt de luchtvochtigheid de komende dagen niet hoog, anders zou je zweet helemaal niet meer verdampen. Anderzijds zal er weinig of geen wind zijn, wat dan weer nadelig is voor de verdamping.

### Verschuif, stel uit of annuleer

SKA raadt af in deze omstandigheden lichaamsinspanning van betekenis te leveren en vraagt sportorganisatoren nadrukkelijk om geplande sportactiviteiten in de rest van deze week te verschuiven naar de vroege ochtend of de avond, of - als verschuiven niet kan - deze activiteiten uit te stellen tot een koelere periode of te annuleren. Wandelen of heel rustig fietsen kan nog wel veilig, maar niet voortdurend in de zon. Zwemmen op bewaakte plaatsen blijft ook een optie. De waarschuwing geldt voor iedereen; zelfs goed getrainde (duur)sporters zijn niet immuun voor de extreme hitte die komt.

### Wat zijn de risico's?

Door zweten verliest een sporter gemakkelijk meer dan één liter vocht per uur. Dat leidt tot dorst, vermoeidheid, hoofdpijn, verminderde prestaties en mogelijk ook duizeligheid. Dat zijn de eerste signalen van hittestress. Negeer je ze, dan dreigen drie fasen van oplopend risico:

1. Ga je sporten boven 35 graden (of in de volle zon bij 30 graden of meer), dan riskeer je eerst hittekrampen en **hitte-uitputting**: spierkrampen (meestal in de kuiten, dijen of buikspieren), misselijkheid, bleekheid, hartkloppingen... Je kerntemperatuur ligt nog tussen 37 en 40 graden. Deze fase kun je nog oplossen met rust, schaduw en rehydratie.
2. Blijf je sporten, dan dreigt een **warmteberoerte**, wat een medische noodsituatie is. Je kerntemperatuur overschrijdt 40 °C, het warmteregelsysteem slaat op tilt en de neurologische symptomen nemen toe: verwardheid, onduidelijke spraak, irritatie, coördinatieverlies en soms bewustzijnsverlies. In rust - want je kunt dit stadium ook bereiken door gewoon te lang in hitte te vertoeven - is de huid nu heet en droog. Deed je lichaamsinspanning in deze omstandigheden, dan kun je soms nog wel zweten. Dr. Tom Teulingkx, voorzitter van SKA: *"Hitteberoerte behoort tot de belangrijkste oorzaken van plotse dood tijdens sport. De meeste gevallen van inspanningsgebonden hitteberoerte treden juist op bij fitte, gemotiveerde mensen die ondanks de waarschuwingssignalen blijven doorgaan."* Telkens is onmiddellijke koeling geboden: koud water of ijs op de hals, onder de oksels of tussen de dijen. Zonder koeling kun je in de deze fase al overlijden.
3. In de ergste fase, bij aanhoudende hyperthermie, volgt **systemische orgaanschade**: rhabdomyolyse (spiercelafbraak met nierbelasting), acuut nierfalen, leverbeschadiging, stollingsstoornissen, hartritmestoornissen en blijvende hersenschade.

### Risicogroepen

Het helpt dat het al enkele dagen warm is geweest, waardoor we al enigszins geacclimatiseerd zijn. Maar die periode was kort - goed acclimatiseren duurt 10 tot 14 dagen. Eigenlijk behoren we deze week dus allemaal tot de risicogroep. En sowieso heft zelfs de beste acclimatisering de risico's niet helemaal op.

Extra voorzichtigheid is aan de orde voor **kinderen** en **ouderen**, die hun lichaamstemperatuur minder efficiënt kunnen regelen dan mensen tussen 15 en 65 jaar. Dat geldt ook voor **ongetrainde sporters**, **mensen met overgewicht** en **personen met diabetes of hartziekte**. Nog een risicogroep zijn **gebruikers van bepaalde geneesmiddelen**: diuretica (plaspillen) doen je extra uitdrogen en bètablokkers kunnen het zweten en zo ook de afkoeling verminderen. Ook anticholinergica en bepaalde antidepressiva verhogen de warmtestress. Neem je zo'n medicijn, wees dan extra voorzichtig en vraag bij twijfel raad aan je huisarts.

### **Tips voor sporters deze week**

- bedenk dat het niet erg is eens een weekje niet te sporten...
- sport niet continu in de volle zon boven 30 graden en boven 35 graden zelfs niet bij bewolkt weer
- train (als je het niet laten kunt) vroeg in de ochtend of laat in de avond
- verlaag ook dan tempo en duur
- drink vóór, tijdens en na de inspanning
- draag lichte, ademende kleding
- stop bij duizeligheid, misselijkheid, rillingen, verwardheid of abnormale vermoeidheid
- koel actief af en zoek schaduw of airco op

**Bron:** Persbericht Sportkeuringsartsen 23 juni 2026

**Ref:** [Sporta Team](#) op 24 juni 2026

# SPORTEN BIJ WARM WEER

## HOEVEEL DRINKEN ?

### VOOR SPORTEN



**1.5**

LITER PER DAG  
dagen voor sport

### TIJDENS SPORTEN



**300**

ML / 20 MIN  
start sporten - start drinken

### NA SPORTEN



**1.5**

X VOCHTVERLIES  
(- lichaamsgewicht voor  
- lichaamsgewicht na inspanning)  
vb. 1,5x (65KG-64KG) = 1,5 LITER DRINKEN

## TIPS



### KLEUR URINE CHECK

Lichtgeel: OK  
Donkergeel: meer drinken



### (CHRONISCHE) ZIEKTES OF MEDICATIE

Vraag advies bij je (sport)arts



### SMEER JE IN

Smeer in je in  
met hoge beschermingsfactor  
(minimum factor 30)



### BESCHERM JE HOOFD

Met een wit petje of hoedje



### TIJDSTIP

Bij voorkeur 's avonds of 's morgens:  
(o)zon laag



### HITTESLAG?

(hoofdpijn, braken, duizelig, verwardheid)  
Stop sporten + afkoelen  
IN NOOD: bel 112



### ZOUTINNAME

Verhoog je zoutinname bij temp > 25° of extreem zweten  
Inspanningen > 60 minuten: neem extra suikers (sportdrink of vast voedsel)

MEER INFO? [WWW.GEZONDSPORTEN.BE](http://WWW.GEZONDSPORTEN.BE) - [WWW.SPORTKEURING.BE](http://WWW.SPORTKEURING.BE)

**SKA**  
SPORT + KEURINGSARTSEN