Voeding en duiken

Decompressieziekte kan gedefinieerd worden als het hebben van verschillende symptomen en treedt op na een plotselinge afname in de buitendruk, meestal na duiken met perslucht en wordt opgeroepen door de transformatie tot bellen van inert gas dat in overmaat opgelost is in het lichaam. Deze transformatie vordert met de excessieve snelheid van het drukverschil, of als de duiker zich niet houdt aan zijn geplande decompressiestops.

Met deze definitie als basis is het in theorie mogelijk om de oorzaken die tot decompressiezieke leiden te identificeren. Of het nu gaat om de snelheid van terugkeer naar het oppervlak of het niet voldoende stops houden, ze kunnen gezien worden als beslissende factoren bij het veroorzaken van dit medische probleem. In werkelijkheid leren praktische en medische ervaring ons dat dit niet de enige factoren zijn. Het is niet ongebruikelijk om te horen van medische gevallen waar er, ondanks het ontbreken van duidelijke fouten, toch een probleem ontstond, op dezelfde wijze als waarop soms zelfs ernstige fouten niet noodzakelijkerwijs gevolgd worden door de klassieke symptomen die men zou verwachten.

Daarom komen er zogenaamde aanvullende factoren in het spel, dat wil zeggen reeds bestaande elementen die bijdragen aan de ontwikkeling van een medisch probleem. Onder deze aanvullende factoren, laten we ons dat als voorbeeld nog eens voor de geest halen, zijn zaken als uitdroging, stress, vermoeidheid, andere medische kwalen die kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van ziekte, slaapgebrek, kou en andere symptomen. Een medisch probleem zou daarom kunnen ontstaan door een combinatie van tenminste twee van deze factoren, dat wil zeggen in de fase van het naar boven komen en de combinatie van een of meerdere aanvullende factoren.
De schakel tussen een aanvullende factor en het ontstaan van medische complicaties kan geïdentificeerd worden in het fenomeen van oxidatieve stress. Met oxidatieve stress bedoelen we een onbalans van het gebruikelijke evenwicht dat bestaat in een organisme tussen de aggressieve activiteit van vrije radicalen en het vermogen van het lichaam zichzelf te verdedigen, of liever gezegd zijn anti-oxidant vermogen.

Vrije radicalen zijn extreem actieve metabolieten die gevormd worden in het proces van transformatie van zuurstof, maar ook door andere metabolische reacties die niet voldoende electronen in hun buitenste schil hebben. Onder deze condities hebben deze moleculen een extreem korte levensduur: binnen een paar milliseconden moeten ze reageren met een substantie die electronen produceert. Om te voorkomen dat het vrije radicaal reageert met het celmembraan waardoor schade aan de cel wordt toegebracht, bevatten het organisme antioxidanten. Deze substanties bestaan uit elementen die de mogelijkheid hebben electronen af te geven aan vrije radicalen voordat die reageren met de vitale delen van het organisme.
Dit is waar de schakel met voeding, of meer in het algemeen, de schakel met lifestyle ligt.

Aan de ene kant is gezonde voeding voldoende om het organisme te voorzien van de juiste antioxidanten nodig om het effect van vrije radicalen tegen te gaan. Aan de andere kant reduceert een gezonde levensstijl de productie van vrije radicalen beduidend en de comsumptie van antioxidanten die daarmee gepaard gaat.

Laten we nu eens kijken naar een paar aspecten die deel kunnen uitmaken van een gezonde levensstijl en, zoals duidelijk mag zijn, niet alleen voor het duiken.

1. **Voeding.** Gezond eten is de steunpilaar van zorgen voor een gezonde levensstijl. De regel die hierbij van toepassing is, is het lichaam geen energie te laten verliezen met vechten tegen voedsel dat slecht voor ons is. Vervolgens moet je de principess toepassen die hand in hand gaan met gezonde voeding. De volgende punten maken deel uit van het WCRF

voorschriftenboek, een van de belangrijkste internationale organisaties die zich met voeding bezig houden.
– Probeer je gehele leven een gezond gewicht te behouden.
– Dagelijkse fysieke activiteit.
– Beperk de opname van voedsel met te veel calorieën.
– Kies voor groentes, peulvruchten, fruit en vooral voor groene groentes.
– Probeer je inname van rood vless te beperken. Vermijd verwerkt vlees.
– Probeer je alcoholinname te beperken.
– Beperk je inname van zout en zout voedsel.
– Zorg ervoor dat je opname van essentiële voedingsstoffen uitsluitend uit voedsel komt.
– Geef je kind de eerste zes maanden borstvoeding.

2. **Supplementen.** Een gezonde levensstijl zou moeten inhouden dat supplementen/vitamines niet nodig zijn. De meeste tijd is dit echter niet het geval. Om die reden zijn er richtlijnen voor het gebruik van suplementen nodig: bijvoorbeeld, ze moeten van een goede kwaliteit zijn, ze moeten op het juiste tijdstip gebruikt worden en organen stimuleren die vermoeid of ziek zijn.
3. **Hydratatie.** Goede hydratatie onttrekt toxines waardoor de communicatie tussen cellen verbetert Dit zijn de nuttigste richtlijnen: drink tenminste 11 halve glazen water per dag tussen de maaltijden door. Dit water moet niet veel mineralen bevatten, dat wil zeggen met een vaste reststof van 180° minder dan 50mg/liter.
4. **Oxygenatie.** Het kan banaal lijken om mensen eraan te herinneren dat ze moeten ademen, maar het is het waard wat tijd te besteden aan twee aspecten ervan: we moeten lucht van een goede kwaliteit inademen. Het zou geen gek idee zijn voor ons allemaal om wat ademoefeningen te leren en die dagelijks twee of drie keer per dag te doen. Oefeningen die ons helpen om al onze ademspieren te gebruiken zijn vooral nuttig.
5. **Beweging.** Regelmatige beweging zou een onderdeel moeten zijn van de dagelijkse routine van iedereen, passend bij onze fysiek en rekening houdend met bestaande problemen. Iedere dag 30 minuten wandelen is ideaal om in goede vorm te blijven. Meer beweging is nodig voor diegenen die gewicht willen verliezen.
6. **Afvoer van toxines.** Onze dagelijkse voeding, en meer in het algemeen stress, zijn slechts een paar van de vele oorzaken van vergiften voor onze organen. Een orgaan draineren betekent het elimineren van opgeslagen toxines. Er zijn veel producten verkrijgbaar, vooral kruiden, die ideaal zijn voor de drainage van een enkel orgaan of van het lichaam in zijn totaliteit.
7. **De werking van de darmen.** Het darmsysteem geeft niet alleen onze emoties weer, maar ook de algemene werking van ons hele organisme. Het is het belangrijkste punt van toegang tot de buitenkant. Het zou op zichzelf moeten kunnen werken. Het staat voor een immuniteitsbarrière en een selectief filter voor voeding en bacteriën. Het wordt op een natuurlijke manier onderhouden, ofwel dmv voeding ofwel door doorspoelperiodes. Het is moeilijk voor ons lichaam om te funtioneren en goed te reageren als de darmen niet goed werken.
8. **Emotionele beschikbaarheid.** Gezondheid is ook een uitdrukking van de mogelijkheid van iemand om een band met anderen aan te gaan, zijn emoties te uiten, ergens bij betrokken raken, zichzelf te testen, zich aan te passen, te accepteren, zichzelf te accepteren, te dromen, te communiceren, lief te hebben, zichzelf lief te hebben, te vergeven, zichzelf te vergeven. Gegeven het feit dat we het hebben over levensstijl in zijn algemeenheid, is het nooit een verspilling van tijd om onszelf eraan te herinneren dat we bestaan uit lichaam en emoties, vooral in een artikel dat gewijd is aan een klein deel van de bevolking dat zich opofferingen getroost voor een hobby die zo mooi is als duiken. Vaak gaan ze hierbij op zoek naar die eenvoudige emoties die het leven zo plezierig maken.