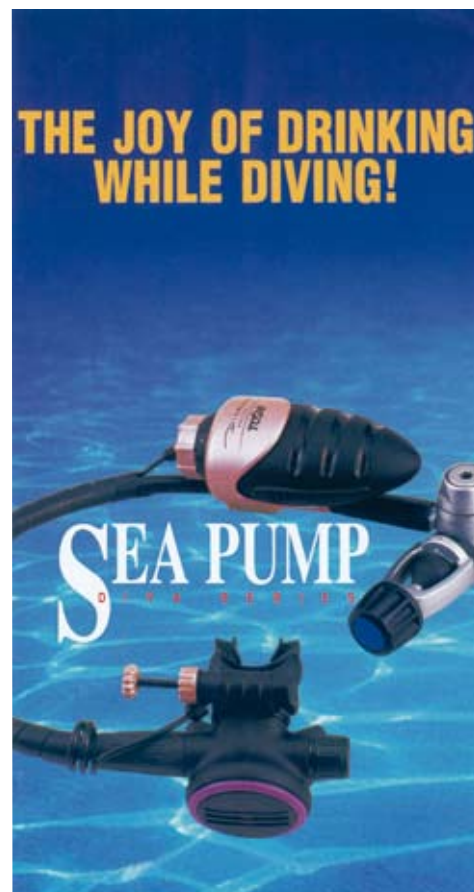


Hydroculinair

Een planning van je duikvakantie, zeker als het een periode is van intens en diep duiken, bestaat niet alleen uit het kiezen van leuke en uitdagende duikplaatsen, maar ook van de nodige preventie-maatregelen. Een paar edities geleden verscheen er in Hippocampus nr.205 een artikel over de gevaren van dehydratatie bij duikers. Er stonden een aantal tips in om het risico hierop te verkleinen. Indien je dit artikel nog niet gelezen hebt, raad ik je aan dit meteen te doen. Het innemen van voldoende water is als duiker niet je enige bezorgdheid. Een ander aspect is een goede voeding. Indien je echter op zoek gaat naar informatie betreffende voeding en duiken stoot je op een mager aanbod.

Met een eenvoudig schema (zie kaderstuk waterhuishouding) kom je al ver. Dit schema is voornamelijk bedoeld om je waterhuishouding op peil te krijgen en te houden. Dehydratatie moet immers vermeden worden. Daarbij wordt de nadruk gelegd op het regelmatig drinken van water. Alcohol om te hydrateren is niet correct, want het heeft een diuretisch effect en moet dus vermeden worden (of slechts met mate genuttigd worden). Te veel water drinken is moeilijk want het overtollige vocht wordt snel afgevoerd. Het gevolg kan

wel een frequenter bezoek aan de kleine kamer zijn, maar zo kan je controleren of je genoeg drinkt. Voor het probleem dat dit afwateringsverschijnsel in combinatie met het vochtafdrijvende effect van het duiken (duikdiurese) meebrengt, heeft iedere duiker zijn oplossing (nog snel even plassen voor de duik, pampers aandoen in een droog pak, gewoon plassen in je pak tijdens de duik). Toch is deze extra hoeveelheid nuttig want een vlieg- of autoreis droogt je uit. En het heeft ook een zekere veiligheidsmarge bij braken ten gevolge van zeeziekte of bij



Er bestaat een systeem waarmee je tijdens het duiken kan drinken.

Waterhuishouding

Met onderstaand schema zal je niet dieper, noch langer kunnen duiken. Het kan er echter wel voor zorgen dat je aan duiken komt en dat het risico op een duikongeval kleiner wordt.

zes tot drie dagen voor ...

Het moment om je water- en koolhydratenreserve aan te leggen. Voldoende hydratatie is hierbij het belangrijkste en moet leiden tot veel en heldere urine. Opgepast, je reserve slinkt als sneeuw voor de zon in geval van alcoholverbruik, droge lucht, diarree en braken.

Je energiepeil bouw je op met graanproducten, pastas, groenten, fruit, ... Daarnaast zorg je ook voor voldoende proteïnen door het eten van magere melkproducten, bonen, noten, soja producten, en mager vlees of vis.

twee dagen voor ...

Water, water en calorieën. Ietsje meer dan gewoonlijk eten kan, maar overdrijf niet.

Het drinken van speciale sport- of energiedrankjes is niet noodzakelijk. Zorg ook voor voldoende nachtrust. Dit geeft je een beetje reserve voor een vermoeiende reis of een slapeloze eerste nacht in een ander bed.

de dag ervoor ...

Aangezien je je reserves al opgebouwd hebt, is er geen noodzaak aan een extra calorischot. Hou het de dag voor het eigenlijke duiken rustig en licht. Neem slechts kleine hoeveelheden van dat gerecht waarnaar je al die maanden op gewacht hebt. Morgen kan je het opnieuw eten. Water, graanproducten, fruit en groenten zijn nog steeds de beste keuze. Let echter op voor mogelijke besmetting door water. In geval van twijfel, ga voor flessenwater.

D-day

Eet wat je kent. Diarree of krampen kunnen je duik verpesten! Eet genoeg, maar licht en mager. Indien er verscheidene ma-

len gedoken wordt, eet in verscheidene keren kleine porties. Blijf drinken tot een 10-tal minuten voor de eigenlijke duik.

tussen de duiken

Drinken en drinken. Water is het best, maar andere niet-alcoholische dranken zijn ook goed. Probeer ook kleine porties te eten, zoals vijgen, bananen, sinaasappels, snoepjes, magere koeken, ... Opgepast met lokale gerechten die aan boord bereid zijn. Alvorens ervan te eten, kijk de hygiëne na alsook je ervaring met de ingrediënten.

na het duiken

Eet rustig voedsel met een hoog gehalte aan koolhydraten van zodra je uit het water komt. Probeer het alcoholgebruik te matigen en in ieder geval zo lang mogelijk uit te stellen. Alcohol zal je verder dehydrateren. Wacht dus een paar uurtjes vooraleer de lokale bar te bestormen.

het frequente toiletbezoek door de 'wraak van Montezuma'.

drinken onder water

Je kan natuurlijk ook onder water je vochtgehalte op peil houden. Dit lijkt gemakkelijker dan het is. Misschien ken je ook de gewoonte om bij ieder duiknummer met een veelvoud van honderd of om tijdens een oudejaarsduik een fles champagne te drinken? Dan weet je dat je om het edele vocht naar binnen te krijgen, je tegelijkertijd moet lucht inblazen en slikken. Dit vergt enige oefening, zoniet krijg jij en iedereen die na je komt, een mengeling van water en champagne naar binnen. Als de fles leeg is, moet er iemand deze tijdens de rest van de duik meenemen. Niet echt een handige manier om aan routinematige onderwaterbevochtiging te doen. Zelfs niet als we het effect van alcohol en bubbels onder water buiten beschouwing laten. Als we dit goed willen doen, dan moet er een betere manier zijn.

Eenvoudiger te manipuleren dan een rigide recipiënt is een plastic knijpfles, liefst met sportdop. Doordat je op de fles kunt knijpen, moet je niet meer blazen om het vocht uit de fles te jagen. Hard drukken en het vocht stroomt er uit. De sportdop heeft het voordeel dat je, mits een beetje oefening, deze met je tanden kunt sluiten. Hierdoor verhindert je dat er omgevingswater in de fles gezogen wordt als deze door haar elasticiteit terug wil uitzetten. Deze tandtechniek is stukken gemakkelijker en smakelijker dan het aanleren van het alternatief: fijne manipulaties met dikke neopreenhandschoenen. Je moet natuurlijk nog een manier vinden om de fles op een gemakkelijke manier weg te bergen. Maar tegenwoordig kan je dit soort flessen in een zeer handig 'zakformaat' krijgen. Opgepast met lucht in de fles! Hierdoor heeft ze de neiging om naar boven te schieten. Misschien handig als alternatieve OSB, maar als ze niet op één of andere manier vast zit, dan ben je ze bij de minste onhandigheid kwijt. Een oplossing is om boven water al de lucht uit de fles te knijpen. Een beetje zoals de dokters doen met een spuit alvorens in je aderen te prikken. Je kan natuurlijk ook een aantal kleine flesjes aanschaffen. Op die manier kan je per beurt een volledig flesje leegmaken. Eén maal knijpen en je hoeft je geen zorgen te maken over vuil water. Een variatie hierop is het werken met grote injectiespuiten. Naast kleine porties en een zeer laag risico op 'contaminatie', hoeft je bij deze methode niet te zuigen. Zorg wel voor een simpel en eenvoudig te verwijderen afsluitsysteem.

Bij de vorige methodes blijft er een probleem voor het wegbergen van de recipiënten. Een 'camelbag' kan je op een gemakkelijke manier aan een jacket bevestigen en de darm heeft een afsluitbare sportdop. Let er wel op dat je gemakkelijk aan de dop kan en dat de

Diuretische dranken

We krijgen op een dag heel wat vocht binnen in de vorm van water, koffie, thee en frisdrank en denken misschien zo wel aan die vereiste twee liter te komen. Maar dat is een misverstand, want niet elke drank houdt het vochtpercentage in het lichaam op peil. Koolzuurhoudende en zoete (suikerhoudende) dranken, alcohol en cafeïne- en theïnehoudende dranken zijn zogenaamde diuretische dranken, wat wil zeggen dat ze juist water aan het lichaam onttrekken, omdat ze de nieren stimuleren vocht af te scheiden.

Het drinken van deze dranken leidt dus tot een netto verlies van water uit ons lichaam.

En omdat we al snel naar 'lekkere drankjes' grijpen als we dorst hebben, ligt het gevaar op de loer dat we collectief verdrogen en verzuren (kinderen zelfs nog sneller dan volwassenen, omdat het ideale waterpercentage bij hen hoger ligt). Om onszelf daartegen te beschermen, moet er tegenover elk kopje koffie, elk glas frisdrank of alcohol een glas water gedronken worden - bovenop die broodnodige dagelijkse twee liter.

Hydratatie versus dehydratatie

Liters Water	Liters Diuretische dranken	Netto Liters
0	2	-2 (dehydratie)
1	2	-1 (dehydratie)
1	1	0
1	0	1
2	1	1
2	0	2
2,5	0,5	2

darm vol water zit alvorens je gaat duiken. Als je dit niet doet, zal je zeer lang moeten zuigen alvorens de eerste druppels vocht je keel smeren. En lang zuigen is niet direct een aangename bezigheid onder water. Ook na het drinken heb je geen probleem met het opbergen. Ze maakt immers deel uit van je uitrusting.

vierstappenmethode

Zoals je ondertussen al kon aanvoelen, is een gouden raad bij het eten en drinken onder water, het oefenen. Volg in de mate van het mogelijke de vierstappenmethode. Dit houdt in dat wat je ook gaat gebruiken dit eerst even test in een emmer water. Wat doet het ding? Lekt het? Drijft of zinkt het? Kan je het gemakkelijk openen? Indien deze stap goed bevonden wordt, spring dan met alles in een zwembad en speel er mee. Je zal verstandig staan hoe veel je hieruit kunt leren. Gaat het ondanks de emmerfase toch mis, geen probleem: de veilige oppervlakte kan je snel en probleemloos bereiken. Waarschuw wel je clubleden, want anders krijg je een zeer nieuwsgierig publiek rond je. Niet echt goed als je iets voor de eerste keer probeert. Genoeg geleerd uit stap twee? Tijd

om het te proberen in open water. Kies een gekende duikplaats met stilstaand water en duik erin met je volledige uitrusting. Door je zwembadervaring zal je ontdekt hebben dat een stabiele positie, zeker in het begin, een noodzaak is om rustig te kunnen eten of drinken. Tevens heb je de recipiënten zo aangepast en ken je het gedrag ervan, zodat de moeilijkheid schuilt in de combinatie van je volledige uitrusting met deze nieuwe manier van voeden. Nu ben je pas klaar om het in de praktijk te brengen op een duikstek met stroming of in zee. Het nieuwe element is hier de stroming en je zult van het effect hiervan versteld staan.

eten onder water

Drinken hebben we nu onder de knie. Wat met het eten? Hier is er meer variatie en zijn er dus meer moeilijkheden te verwachten. Let op wat je in je knapzak steekt. Met knijptubevoeding vermijd je veel problemen doordat het veel lijkt op drinken. Als je voor de duik het noodzakelijke gaatje maakt, moet je alleen de handigheid hebben om het dopje zonder het te verliezen open

Lees verder op pagina 42.

Vervolg van pagina 41.

en dicht te draaien. Tenzij je natuurlijk tubes met slechts één portie neemt.

Indien je geen knijptube meeneemt, kies dan best voor iets onzacht en consistent. Een droge koek zal zeer snel water opzuigen. Een lekkere vanillekoek ondergaat dan de onaangename transformatie naar een zoute cracker met vanillearoma. Deze wonderbaarlijke gedaanteverwisseling voltrekt zich in de tijd die je nodig hebt om het plastic zakje open te maken. Oefenen! Een zachte koek heeft de neiging om onder invloed van de vochtige omgeving tot iets smeutig te veranderen of zelfs te desintegreren. Vissen vinden dit zeer leuk, maar het is een zootje als het aan je handschoen blijft kleven.

Dus onzacht en consistent. Opgepast, ik schrijf niet 'hard', maar onzacht! Bij aankoop van je onderwaterpicknick moet je voorkeur immers gaan naar gemakkelijk te kauwen voedsel. Een snoepje mag dan boven water door het suikergehalte hartverwarmend zijn, onder water is een aan de tanden klevende smurrie niet verenigbaar met je mondstuk. En als je honderd keer moet kauwen vooraleer je je luchtbron terug kunt gebruiken, dan zal je honger snel plaats maken voor ademnood. Het beste probeer je het eerst boven water. Dit zal je niet alleen toelaten om te oordelen over de plakkerigheid, maar ook over de smaak zelf. Onder water ontdekken dat die heerlijk uitziende sinaasappelkoek in feite naar 'shit' smaakt, betekent dat je die smaak gedurende je ganse duik zal proeven. Eventjes wegspoelen zit er niet echt in.

De meeste sportrepen zijn zeer goed voor ons hydroculinair festijn. Door de vereisten die aan deze sportvoeding gesteld worden, bezitten ze de vorige eigenschappen en zijn ze daarbij nog meestal klein en energierijk. Soms bevat hun verpakking tamelijk veel

Je kiest best voor onzacht en consistent voedsel als je onder water wilt eten.



Woordverklaring

- ◆ **diurese:** de urineproductie in een bepaalde tijdsduur (een uur, een etmaal).
- ◆ **duikdiurese:** door de hogere hydrostatische druk, waarbij de diepte geen belang heeft, zal er zich vloeistof verplaatsen van de ledematen naar de lichaamskern; verhoogde nierwerking met vochtscheiding (urine) tot gevolg.
- ◆ **diuretisch effect:** alcohol, maar ook cafeïnehoudende dranken en zelfs cacao, zorgen voor een diuretisch effect. De verklaring hiervoor ligt bij de blokkering van het antidiuretisch hormoon (ADH). Water dat via onze nieren naar buiten wil, wordt onder invloed van ADH weer opgenomen in het bloed. Als de werking van ADH wegvalt, leidt dat tot een overmatige productie van weinig geconcentreerde urine. Het diuretische effect van alcohol is zo sterk, dat je meer gaat plassen dan je vocht opneemt. Als je een kater hebt, is dat dan ook een teken dat je te weinig vocht in je lichaam hebt, hoe gek dat ook moge klinken.
- ◆ **subaquatische voeding:** eten en drinken dat onder water genuttigd kan worden.
- ◆ **wraak van Montezuma:** ook 'wraak van Moctezuma' genoemd. Spanjaarden die zich na de kolonisatie vestigden in Mexico werden vaak geconfronteerd met diarree als gevolg van het andere klimaat, de andere voeding en de bacteriën, die ze niet gewend waren. Deze diarree zou een wraak zijn van de geest van Moctezuma.

lucht. Als je op de aardkloot rondhuppelt, is dat geen probleem, maar onder water garandeert dit een ticket opwaarts. Niet dat je als duiker mee naar boven getrokken zal worden, maar bij de kleinste foutieve manipulatie zie je je favoriete kersenreep naar boven vertrekken. Geen goed idee als je als hongerlijdende duiker beneden zit.

en het afval?

Is subaquatisch eten en drinken te veel moeite? Misschien wel, maar als je het eenmaal onder de knie hebt, worden lange duiken extra aangenaam. Het experimenteren is ook een leuk alternatief om je aquaciteit in een zwembad te oefenen. In ieder geval waar je ook eet, denk ook aan het meenemen van je afval. Het resultaat van dit artikel kan niet

zijn dat we binnenkort op iedere sec of rif toestanden zoals op de picknickplaatsen langs de autowegen aantreffen. Als je onder water iets meeneemt, dan drink of eet je het op. De rest breng je terug naar boven. Smaakelijk! ■

TEKST: PATRICK VAN HOESERLANDE

Hippoëzie

De zee

Wat een machtig en woeliger deinen van baar op baar, bruisend opstaand en bruisend verdwijnend over elkaar.

De stemklank der mensen die zingen maakt mij zo wrang; van verouderde krachtloze dingen spreekt mij hun zang.

Doe uw geesten mij bouwen een woning diep in uw schoot, waar ik zingen zal als barenkoning tot mijnen dood.

Want geen keel die aan wal uwe zangen ooit navertelt, en geen mensengereid ooit zal omvangen uw effen geweld.

Willem Elsschot