

De strijd tegen de kater

Hoofdpijn. Nog meer hoofdpijn. Dorst. Veel dorst. Laat mij liggen. Laat mij vooral liggen. Als u dit leest en dit niet herkent is de kans groot dat u per ongeluk een magazine van uw man aan het lezen bent. Een kater en wat er tegen te doen.

JOOST HOUTMAN

Anderhalf uur over 10ml alcohol

Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar hoe meer drank (lekkere drank dan) je naar binnen giet, des te meer je lichaam uitdroogt. Het afbreken van alcohol is voor je lichaam een behoorlijk stevige klus, zeker als je veel drinkt. Om de alcohol af te breken verbruikt je lichaam veel belangrijke stoffen zoals energie, vitamines, mineralen en heel veel vocht. De essentie van de kater ligt 'em in het onvermogen van je lichaam om grote hoeveelheden alcohol af te breken. De gemiddelde hoeveelheid in een glas bier is 10 ml alcohol. Om dat af te breken is je lichaam ongeveer anderhalf uur bezig. Met vier glazen in je lijf duurt dat proces zo'n zes uur. Met meerdere glazen in je lijf kan je dus onmogelijk volledig nuchter zijn de volgende ochtend. Let wel, ook wanneer je erg moe bent heeft je lichaam het zwaarder dan anders. Je weerstand gaat omlaag en je lichaam heeft meer moeite met het afbreken van de alcohol die door je bloed suist. Bij snelle alcoholinname raakt het afbraaksysteem overbelast. Afvalstoffen hopen zich op en de kater is een

feit. De afbraak gebeurt in twee stappen. Eerst wordt alcohol omgezet in acetaldehyde met behulp van het enzym alcoholdehydrogenase. Daarna wordt acetaldehyde omgezet in azijnzuur dankzij het enzym aldehydedehydrogenase. Te veel alcoholopname vertroebelt dit proces waardoor het tussenproduct acetaldehyde zich ophoopt in je lichaam. En die genereert met veel plezier hoofdpijn, misselijkheid, braken, buikpijn, een rood gezicht en vermoeidheid.

Water tegen de kater

Allemaal goed en wel, maar wat doe je eraan? Volgens de bekende Michael Jackson helpt alleen een stevige overdosis suiker om je kater te bevechten: "Cinnamon rolls will help me in the morning. That's the only remedy." De kater die je de volgende dag ondergaat wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door een tekort aan vocht en mineralen. Je lichaam is de hele nacht druk doende geweest de alcohol af te breken en heeft daarbij veel

stoffen verbruikt om dit efficiënt te kunnen doen. De knallende hoofdpijn is het resultaat van uitgedroogde hersenen. De nadorst is een signaal van je lichaam dat het hoog tijd is om water te drinken. Met andere woorden, voor je je bed insukkelt drink je nog snel heel veel water. Dat je dan eens naar het toilet moet tijdens de nacht is een klein minpuntje. Zet trouwens meteen ook een glaasje water klaar voor als je 's morgens wakker wordt.

Water is sowieso het beste anti-kater middel ooit. Drink tussen de biertjes door geregeld eens een glas water. Wie niet als loser wil overkomen, kan natuurlijk bij elk toiletbezoek stevig aan de waterkraan drinken. Je kan niet genoeg water drinken. Maak je geen zorgen om dat voldane gevoel, binnen 5 minuten is het water uit je maag weggevoerd en kan je lichaam ermee aan de slag. En nu we toch over de avond zelf bezig zijn: eet! Een lege maag is immers de beste vriend van katers. Eet dus voldoende en ja, deze keer mag het eens wat vetter zijn. "Grease is the only cure for a hangover." aldus actrice Cameron Diaz. Je verkleint er trouwens de kans op overgeven mee. Alcohol prikkelt immers het slijmvlies van de maag. Als dat slijmvlies geïrriteerd raakt, wil de maag de alcohol zo snel mogelijk lossen. De maagwand trekt samen en de drank gaat er vervolgens langs de ingang weer uit. Inderdaad, zum kotzen.

Spek en asperges

Eens je wakker wordt... hoewel, blijf toch maar eerst wat langer liggen. Maar als je dan toch moet opstaan: drink water of sinaasappelsap (vitamine C versnelt de afvoer van schadelijke stoffen uit je lever). Een sportdrank kan ook deugd doen omdat die alles bevat waar je juist dan, althans je lichaam, behoefte aan hebt. De Britten raden spek met eieren aan. Dat stimuleert namelijk je metabolisme en

"Grease is the only cure for a hangover."

Cameron Diaz.

de aanmaak van aminozuren. Zo krijg je sneller een fris hoofd. De Koreanen zingen dan weer de lofzang over asperges. Zij beweren dat de voedingsstoffen in asperges er voor zorgen dat je levercellen worden beschermd

tegen alcohol, zodat de negatieve effecten minder sterk worden. Asperges bevatten vitamine K, vitamine C, vitamine A, foliumzuur en kalium... gezond zijn ze dus zeker. Baat het niet...

Over sporten zijn niet alle wetenschappers het eens. Zweeten is goed om wat afvalstoffen kwijt te geraken. Seks wordt ook soms aangeraden. Ach, baat het niet... Na het feestje naar huis stappen is trouwens ook bijzonder goed.



Je bent immers geen gevaar op de weg en 's morgens voel je je, door de zuurstofopname tijdens de wandeling, veel prettiger. De populariteit van een aantal beschikbare pillen lijkt vooral het resultaat van gewiekste marketing en niet van wetenschappelijk bewezen succesvolle katerbestrijding. Beter geen pijnstillers nemen want je lever heeft het al druk genoeg. Een andere afrader is snoep. In veel alcoholische dranken zit al heel veel suiker. Een dubbele dosis bezorgt je lichaam meer problemen om de alcohol af te breken. Een paar sterke koppen koffie helpt misschien tijdelijk, maar is niet goed. De cafeïne veroorzaakt uitdroging en dat is nu juist het probleem van de kater. Ach ja, "the only cure for a real hangover is death." beweerde de Engelse botanist Robert Benchley al in de 19e eeuw.

