



**De een transpireert sneller en meer dan de ander. Waaróm eigenlijk? Wat als het te erg wordt? Zegt het iets over je conditie? En over je gezondheid? Negen vragen aan dermatoloog Noor van Oosten.**

Tekst: Dorien Dijkhuis.

## 1 WAAROM TRANSPIREREN WE EIGENLIJK?

“Als we niet zouden transpireren, zou ons lichaam oververhit raken. We transpireren om de lichaamstemperatuur in ons lichaam te reguleren. Transpiratiezweeten maakt de huid nat, zodat het op de huid kan verdampen. Met als resultaat dat we afkoelen. De interne thermometer zit in ons brein, in de hypothalamus om precies te zijn. Als de lichaamstemperatuur stijgt, bijvoorbeeld doordat de zon schijnt, doordat we koorts hebben óf een inspanning leveren, geeft de hypothalamus een seintje aan de zweetklieren dat zij in actie moeten komen.”

## 2 HOE KAN HET DAT JE ZWEET SOMS RUIKT?

“We hebben twee soorten zweetklieren; de eccriene en de apocriene. De eccriene hebben we al vanaf onze geboorte. Ze zitten verspreid over ons hele lichaam. De apocriene klieren krijgen we pas in de puberteit onder invloed van de geslachtshormonen. Behalve zout en vocht scheiden ze een olieachtige substantie uit, waar de huidbacteriën dol op zijn. De geur van transpiratie wordt veroorzaakt door de bacteriën die de olieachtige substantie omzetten in iets anders. De een heeft er meer last van dan de ander. Dat ligt aan de hoeveelheid en activiteit van de apocriene klieren. Hoe meer van die klieren je hebt en hoe actiever ze zijn, hoe meer geur. De apocriene klieren zitten vooral onder de oksels, rond de tepels en rond de geslachtsorganen. Daardoor kunnen pubers soms plotseling zo gaan ruiken. En daardoor komt het ook dat zweet van kleine kinderen meestal niet stinkt. Ze kunnen wel degelijk transpireren, maar ze hebben nog geen apocriene zweetklieren, dus daarom ruik je hen vaak niet.”

## 3 ZWETEN MANNEN MEER DAN VROUWEN?

### *De deskundige*

**Drs. Noor van Oosten is dermatoloog en werkzaam bij het Meander MC in Amersfoort. Ze is mede-oprichter van het Hyperhidrosis Expertisecentrum, waar zij deel uitmaakt van het multidisciplinair team.**

“Tijdens inspannende bezigheden transpireren mannen inderdaad aanzienlijk meer dan vrouwen. Dat bleek uit Japans onderzoek waarbij de onderzoekers proefpersonen op hometrainers lieten fietsen. Doordat mannen sneller en heviger transpireren als ze een inspanning leveren, raakt een mannenlichaam minder snel oververhit. Het grotere zweetvermogen van mannen is waarschijnlijk in de loop van de evolutie ontstaan om ervoor te zorgen dat ze op een efficiëntere manier arbeid kunnen leveren. Vrouwen hebben over het algemeen minder lichaamsvocht en kunnen daardoor eerder uitgedroogd raken. Dat vrouwen relatief weinig transpiratievocht verliezen bij inspanning is mogelijk een evolutionaire aanpassing die ervoor zorgt dat ze beter kunnen overleven in een warm klimaat.” ▶

## Eten tegen zweeten

Fytotherapeuten (kruidengeneeskundigen) zetten vaak salie in als remmend middel. Zeker bij vrouwen in de overgang die last hebben van zweeten. Salie bevat namelijk bepaalde ketonen, thuyon en roze-marijnzuur, die een kalmerend effect hebben op het warmteregulerend centrum van het lichaam. Daardoor heb je minder transpiratie nodig om af te koelen. Het is in olievorm verkrijgbaar, maar er thee van maken kan ook: schenk gewoon wat heet water over verse salieblaadjes en laat een paar minuten trekken. Er zijn ook producten die je beter kunt laten liggen als je niet wilt zweeten: gember, rode pepers, alcohol en koffie.

Bron: mens-en-gezondheid.infonu.nl.

## 4 HOE ZIT HET NOU PRECIES MET DIE ZWEET-AANVALLEN IN DE OVERGANG?

“Zweetaanvallen zijn berucht als het om de overgang gaat. Ze worden vaak voorafgegaan door een opvlieger. Je hartslag gaat omhoog, je krijgt het warm en het zweet breekt je uit. Dat komt door hormoonschommelingen: je oestrogeenspiegel daalt. Hoe het exact werkt, is nog steeds onderwerp van onderzoek, maar het komt erop neer dat je lichaam de temperatuur foutief inschat en daarop reageert. Als de overgang voorbij is, stoppen de aanvallen. Over het algemeen geldt dat we minder gaan transpireren naarmate we ouder worden. Waarschijnlijk komt dat doordat de zweetklieren gaan afnemen.”

## 5 OVERMATIG TRANSPIREREN, BESTAAT DAT?

“Zeker! Eén op de honderd mensen heeft last van overmatig zweeten, ook wel hyperhidrosis genoemd. Althans, dat wordt geschat. Op overmatig transpireren rust namelijk vaak een taboe. Mensen schamen zich ervoor. Ze transpireren over hun hele lijf of ze hebben altijd kletsnatte oksels, handen, voeten of een kletsnat voorhoofd. Sommige mensen zijn zó bang dat anderen het zien of merken, dat ze sociale gelegenheden uit de weg gaan. Voor kinderen is het moeilijk om op school te functioneren, omdat hun pen steeds uit hun handen glijdt of doordat hun papier steeds kletsnat wordt. Bij hyperhidrosis is de kans op een depressie, angst en sociale isolatie groot. Uit onderzoek is gebleken dat de kans op een angststoornis en depressie bij patiënten die extreem transpireren bijna drie keer zo groot is.”

**1 op de 100 mensen transpireert overmatig, wordt geschat**

## 6 IS ER IETS AAN TE DOEN?

“Veel patiënten en ook huisartsen denken dat het er gewoon bij hoort en dat je er maar mee moet leren leven. Maar er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Afgelopen februari opende het Meander MC in Amersfoort het Hyperhidrosis Expertisecentrum. Ik ben daar ook aan verbonden. Met een multidisciplinair team van specialisten willen we mensen helpen die last hebben van overmatig zweeten. Er werken dermatologen, internisten en medisch psychologen. Welke behandeling mogelijk is

## 7 KAN HET EEN SYMPTOOM ZIJN VAN IETS ERNSTIGS?

“Ja. Als je plotseling last krijgt van overmatig transpireren over het hele lichaam of nachtzweeten kan dat duiden op een onderliggend probleem. Het kan een symptoom zijn van een ziekte. Een infectie bijvoorbeeld. Of een te snel werkende schildklier, diabetes of sommige vormen van kanker. Transpireer je plotse-ling meer dan je deed? Of heb je ineens erg veel last van nachtzweeten? Maak dan altijd direct een afspraak bij de huisarts. Die kan je eventueel ook doorverwijzen naar het Hyperhidrosis Expertisecentrum.”

### Gemiddeld één liter

transpiratievocht scheiden we per dag uit. Bij warm weer, koorts of zware inspanning transpireren we meer. Dat kan oplopen tot wel tien liter per dag.

1%

van al ons transpiratievocht komt onder de oksels vandaan. Het lijkt soms misschien alsof je alleen onder je armen transpireert, maar dat is schijn. Onder de oksels verdampt transpiratievocht dankzij de slechte ventilatie minder snel dan op andere plekken. Daardoor is het beter en langer zichtbaar.

en wordt gekozen, hangt af van de klachten die iemand heeft. De een transpireert over het hele lichaam, de ander heeft alleen last van extreme zweethanden of -okselen. Een mogelijkheid is een behandeling met botoxinjecties. Die grijpen direct in op de zenuw die het signaal doorgeeft aan de hersenen. De botox werkt drie tot twaalf maanden. Een andere optie is de MiraDry-behandeling, waarbij we onder plaatselijke verdoving zweetklieren in de oksel verhitten en vernietigen. Het resultaat ervan is definitief.”

## 8 ZEGT HET IETS OVER JE CONDITIE?

“Een goede zweetproductie kan betekenen dat je een betere conditie hebt. Iemand die vaak sport, heeft meestal actievere zweetklieren dan iemand die nooit beweegt. Als je goed transpireert, raakt je lichaam niet oververhit en kun je langer en op een hoger tempo of met meer intensiteit trainen. Dus ja, in die zin zegt het iets over je conditie.”

## 9 EN KOUD ZWEET? WAT IS DAT?

“Klamme handen en klotsende oksels... De eccrine zweetklieren worden niet alleen aangezet om de temperatuur te reguleren, maar óók als we zenuwachtig, gespannen of gestrest zijn. Vooral de kliertjes in het gezicht, de handpalmen en de oksels worden dan actief. Door de afkoeling die daarvan het gevolg is, kun je het juist koud krijgen terwijl je aan het transpireren bent.”

## Deodorant versus antitranspirant

Antitranspirant of antiperspirant bevat aluminium-chloride, een soort zouten. Smeer of spray je dat op je oksels, dan blokkeert het de zweetklieren. Daardoor wordt de productie van transpiratievocht geremd. Je oksels blijven droger en je hebt minder last van transpiratiegeur. Deodorant is vaak antiseptisch. Het pakt de bacteriën op de huid aan met onder andere alcohol, maar voorkomt het transpireren niet. Met geurstoffen verhult het eventuele geur. ■