

Koelt een ijsje je af, of word je er alleen maar warmer van?

Talitha den Bok
Amsterdam

In deze tropische temperaturen is de zoektocht naar verkoeling geopend. Zo ook in ons eetgedrag: menig Nederlander snakt naar een bolletje schepijs in de schaduw of een raketje uit de vriezer. Lekker is zo'n ijsje zeker, maar helpt het ook écht om af te koelen?

Het antwoord op die simpele vraag blijkt verrassend complex. In eerste instantie: ja, je koelt af. Het ijsje geeft een frisse sensatie in je mond en onttrekt daarnaast ook warmte aan het lichaam. 'Als je het puur natuurkundig bekijkt, mengt een koude vloeistof met je warme lichaam wanneer je een ijsje eet', zegt fysioloog Hein Daanen. 'Dan daalt de gemiddelde temperatuur van het totaal.'

Je moet dan wel een flinke portie eten. Ter illustratie legt Daanen een rekensom voor. 'Als iemand van 50 kilo 1 kilogram ijschaafsel eet, daalt de gemiddelde lichaamstemperatuur in theorie van 38 naar 35,65 graden.'

Ijsschaafsel bestaat uit dunne plakjes bevroren water. Voor bijvoorbeeld softijs ziet de vergelijking er anders uit. Er ontstaat dan een tegenreactie in het lichaam. De suikers en vetten in

het ijsje worden afgebroken, en daarbij komt warmte vrij. Hoeveel warmte dat is, hangt af van het ijsje. Een suikerarm waterijsje is makkelijker af te breken voor je lichaam dan een grote Magnum, dus levert het in theorie minder warmte op.

Koel je dan uiteindelijk af van een ijsje, of produceer je alleen maar meer warmte? Thermofysioloog Coen Bongers van het Radboudumc denkt geen van beide: het effect van één ijsje op je daadwerkelijke lichaamstemperatuur is 'marginaal'. 'Je temperatuur wordt door veel andere factoren gereguleerd, en verandert niet zomaar. Het koelende vermogen van een ijsje en de warmteproductie door de vertering zijn verwaarloosbaar in je hele lichaam.'

Wat wel zoden aan de dijk zet: blijf uit de zon, plons in koud water en sport vroeg of laat op de dag, wanneer de temperatuur wat lager is. Daarnaast heeft Bongers nog een andere tip: 'Zweten is belangrijk om af te koelen, maar je verliest dan ook vocht uit je lichaam. Als alternatief kun je een plantenspuit vullen met water, en daarmee de huid natmaken. Die waterdruppels fungeren dan als zweet en zorgen ervoor dat je lichaam kan afkoelen, zonder dat je uitdroogt.'