

Haal diep adem voor je hieraan begint

Populaire 'longtest' op Twitter geeft vals gevoel van veiligheid, zeggen experts

Kan jij 1 minuut en 10 seconden je adem inhouden? Proficiat, dan heb je 'superlongen'. Toch volgens een test die momenteel massaal op sociale media wordt gedeeld. Klinkt geruststellend, zeker in tijden van corona. Maar experts waarschuwen voor een vals gevoel van veiligheid. "Zelfs met een longtumor kan je longinhoud normaal zijn." *SOFIE GEUSENS*



Hoe lang kan jij je adem inhouden? Een halve minuut? Een minuut? Anderhalve? Het is iets wat heel wat mensen de afgelopen dagen vast en zeker uitgeprobeerd hebben. Aanleiding is een test die de Aziatische ziekenhuisgroep Zydus Hospitals via Twitter verspreidde. Het komt erop neer dat je je adem inhoudt terwijl er op het scherm een bolletje rondraait. Per omwenteling – en die duurt zeven seconden – krijg je een punt. Wie twee punten haalt, heeft volgens het ziekenhuis normale longen. Vijf punten betekent sterke longen en tien punten – het equivalent van zeventig ademloze seconden – supersterke longen. Maar volgens experts is die conclusie toch te kort door de bocht.

Verdedigingsmodus

Longarts Ingel Demedts (AZ Delta) waarschuwt voor een vals gevoel van veiligheid. "Om een correcte inschatting van je longinhoud te maken heb je speciale toestellen nodig. Je adem inhouden kan dat nooit benaderen. Het zegt bijvoorbeeld niets over je luchtwegvernauwing, je zuurstofopname, ... En dan nog. Zelfs met een tumor van tien centimeter in je longen kan je een normale longinhoud hebben", zegt hij.

Wat zegt de periode dat we onze

adem kunnen inhouden dan eigenlijk wel over ons lichaam? "Als je je adem inhoudt, zit je lichaam zonder zuurstof. In je benen en armen gaan de bloedvaten zich sluiten en de zuurstof doorsturen naar vitale organen, zoals het hart en de hersenen. Je lichaam gaat eigenlijk in verdedigingsmodus", zegt inspanningsfysioloog Jan Boone (UGent). "En dan is er ook nog je milt. Die heeft een voorraad zuurstofrijk bloed en zal die in de bloedbaan sturen."

Een sterke correlatie tussen gezondheid en je adem inhouden is er volgens Boone niet. Eigenlijk zegt het vooral hoe goed je lichaam in zuurstofbesparende modus kan overleven. En dat kan je perfect trainen. "Wij hebben het met studenten gedaan. Een tijd lang hebben ze elke dag vier tot vijf keer hun adem ingehouden. En niet altijd tot het maximum. Zo ga je die zuurstofconserverende functie van je lichaam trainen. Tussen 30 en 60 seconden is een normale waarde, maar mits training kan je naar enkele minuten gaan", zegt hij.

Denk bijvoorbeeld ook aan Lennart Driesen (26), de mol in het

gelijknamige tv-programma. Hij kon zijn adem 2 minuten en 39 seconden inhouden en gebruikte daarvoor naar eigen zeggen de Wim Hof-techniek. "Eigenlijk zorgt die ervoor dat je door vooraf goed te ademen al met grotere hoeveelheden zuurstof in je lichaam begint", zegt Boone.

Lang, langer, langst

De prestatie van Lennart is klein bier vergeleken met het wereldrecord van de Kroaat Budimir Budasobota (54). Die hield zo maar eventjes 24 minuten en 33 seconden zijn adem in. Dat terwijl hij in een zwembad lag. "In het water kan je je adem langer inhouden", zegt Boone daarover. "Op ons voorhoofd hebben we zenuwbannen die getriggerd worden en die gaan de respons voor het sparen van zuurstof nog sneller inschakelen. Dat is iets wat we overgeerfd hebben van zeezoogdieren."

Deze test op internet zegt niks over de gezondheid van je longen, zeggen experts.

