

Rådet for Større Badesikkerhed
Bjergvængen 5D
3060 Espergærde

Sundhedsstyrelsen har modtaget forespørgsel af 6. juli 2005 fra Rådet for Større Badesikkerhed om baderådet: Vent en time med at bade efter du har spist.

D. 27. juli sendte vi et foreløbigt svar. Vi har nu fået svar fra alle de eksperter, vi har hørt om spørgsmålet.

Der er ikke publiceret litteratur, som direkte kan anvendes ved vurderingen, men man kan bl.a. se på, hvordan sammenhængen er mellem indtagelse af måltider og kredsløbet. Her skiller hjertesygge, ældre og svagelige sig ud som en speciel risikogruppe. Hos denne gruppe forværrer store måltider kredsløbets evne til at klare en fysisk belastning som badning, og det er en yderligere belastning, hvis vandet samtidig er koldt. Hjertesygge bør derfor vente med at bade 1-2 timer efter de har spist.

Unge raske personer kan bade umiddelbart efter et normalt måltid. Man skal dog være opmærksom på, at ens mulighed for kraftudfoldelse (muskulararbejde) er reduceret efter spisning, da der lige efter måltidet er relativt mere blod der løber til de organer, der arbejder med fordøjelsen, end til resten af kroppen. Fysisk aktivitet i forbindelse med badning lige efter et større måltid kan give ubehag i maven, mens et lettere måltid næppe giver problemer.

Det kræver energi at bade, og det er derfor ikke nogen god ide slet ikke at spise noget, hvis man er er ved stranden i længere tid i løbet af en dag og gerne vil bade indimellem.

I en ekstrem situation, hvor en badende er ved at drukne, kan der være større risiko for at situationen forværres, ved at mad fra maven kastes op og kommer i luftrøret med fare for kvælning.

Sammenfattende om Sundhedsstyrelsens vurdering:

Vedrørende raske mennesker: Ved almindelig badning ved kyster om sommeren eller i svømmebassiner med normalt opvarmet vand, er der normalt ingen risiko ved at bade efter et måltid. Store måltider bør dog undgås lige før badning.

Vedrørende hjertesygge, ældre og svagelige: Man bør vente med at bade 1-2 timer efter et måltid.

I vores vurdering går vi ud fra, at man følger det vigtige baderåd om aldrig at bade alene.

Det skal understreges, at Sundhedsstyrelsen kun er rådgiver på dette område, og at det er op til Rådet for Større Badesikkerhed at vurdere, hvordan baderådene konkret udformes mest hensigtsmæssigt.

M.v.h.
Lis Keiding
afdelingslæge

2. september 2005

J.nr. 0-099-4/1/LKE

Center for Forebyggelse
Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

Tlf. 72 22 74 00

Fax 72 22 74 11

E-post info@sst.dk

www.sst.dk

E-post cff@sst.dk