

Microbiologie te water

Inge van Loo

Een triatlon doen, dat is toch iets magisch! Mijn fascinatie voor deze sport is aangewakkerd toen er in 2017 in Maastricht een Ironman werd georganiseerd. Toen en ook in de jaren erna heb ik als vrijwilliger meegeholpen bij de organisatie.

Zo'n 25 jaar geleden heb ik tijdens mijn promotie ook al eens meegedaan aan een korte afstand in Stein met een paar collega's. Maar zwemmen, dat was wel een ding; ik moest het met mijn diploma A-schoolslag doen. Dus toen zo maar de afstand overbrugd.

Het bleef kriebelen: "wat zou het toch gaaf zijn om ook een keer mee te doen met de Ironman in Maastricht". Maar dan moest er wel iets met het zwemmen gebeuren. In 2021 besloot ik om zwemles te nemen. Fietsen en lopen deed ik al jaren, dus dat trainen zou wel gaan lukken.

Als je met zwemmen begint, gaat er een hele nieuwe wereld voor je open. Allereerst de techniek en beheersing van de ademhaling en dan de conditie van armen, borst en rug. Als je altijd sporten met je benen gedaan hebt, is dat een hele nieuwe ervaring, die ik overigens wel heel leuk vind. Wanneer je dan denkt dat je dat een beetje onder de knie hebt, ga je ook wat openwaterclinics doen en ontdek je dat dit toch weer een vak apart is: stroming, geen zicht, wind tegen, daar heb je in een zwembad geen last van.

En dan komt natuurlijk mijn microbiologische hoofd in actie. Wat zit er allemaal in het water, zowel zichtbaar als onzichtbaar? Ik moet er niet te veel over nadenken dat er ratten, bevers, vissen en wat al niet meer rondzwemt in het water. De zwemwaterkwaliteit wordt gemonitord aan de hand van concentratie *E. coli* en enterokokken, maar ook allerlei andere onzichtbare micro-organismen komen voorbij in mijn hoofd: leptospirose, blauwalg, hantavirus, norovirus,.... Het was dan ook een hele overwinning om mijn hoofd in het water te steken en te gaan zwemmen met alle risico's van dien.

Preventief cola drinken na afloop van een training of wedstrijd was het advies van de trainer. Een snelle search op internet levert geen enkel bewijs op voor een

gunstig effect en bevestigt mijn eigen gedachte dat maagzuur zuurder is dan de pH van cola. Ook de concentratie aan fosforzuur in cola is te laag voor een antimicrobieel effect. Dus dan maar duimen en hopen dat je niet ziek wordt. Ik moet zeggen dat ik tot nu toe nog nooit ziek geworden ben na een openwatertraining of -wedstrijd.

In 2022 heb ik de halve Ironman in Maastricht mogen volbrengen, waar ik nog steeds goede herinneringen aan heb. Deze zomer op 28 juli stond ik aan de start bij de Cave Man triatlon in Kanne samen met een van mijn collega-internist-infectiologen. Wij gingen ook nu voor de halve afstand. Dat was een belevenis: zwemmen in het Albertkanaal, en fietsen en lopen rondom het dorpje Kanne, net over de grens bij Maastricht. Beiden zijn we heelhuids gefinisht, en geen microbiologische of infectiologische problemen achteraf!

Het openwaterzwemmen kwam ook tijdens de Olympische Spelen in Parijs weer in opspraak. De waterkwaliteit van de Seine was dusdanig slecht dat er in afgelopen vier jaar zo'n 1,4 miljard euro is geïnvesteerd om de waterkwaliteit te verbeteren. Er bleven discussies of de wedstrijden openwaterzwemmen en triatlon wel door konden gaan. Er werd zelfs geadviseerd door sportartsen om preventief antibiotica te slikken voor of na de wedstrijd.

Naar mijn idee is dat toch de omgekeerde wereld. Sporters blootstellen aan vermijdbare risico's, alleen om Parijs in het zonnetje te zetten. Een mooie wedstrijd op een andere microbiologisch veiligere locatie in Frankrijk zou veel beter zijn en pas echt respect tonen naar de sporters en prioriteiten op de juiste plaats zetten.

Op de dag waarop ik dit stukje afrond (30 juli) is de Olympische triatlon voor mannen uitgesteld, vanwege de slechte waterkwaliteit door de hevige regen tijdens de eerste twee dagen van de Olympische Spelen.

Inge van Loo, arts-microbioloog Maastricht Universitair Medisch Centrum, Ihm.van.loo@mumc.nl