

## ZWEETVOETEN

### WAT ZIJN ZWEETVOETEN ?

Met zweetvoeten wordt meestal bedoeld voeten die een 'onaangename geur' verspreiden (*Engels: stink foot*). De vieze stank ontstaat door geuren die door bacteriën en/of schimmels worden geproduceerd. Stinksokken en **tenenkaas** zijn de bijbehorende bekende termen. Bacteriën groeien het best op plekjes die vochtig en warm zijn, en waar voldoende voedingsstoffen zijn in de vorm van huidschilfers. De voeten zijn dus voor bacteriën de ideale plek.



Maar zweetvoeten kan ook betekenen: voeten die overmatig zweten. De medische term daarvoor is hyperhidrosis. **Hyperhidrosis** is een aandoening waarbij er abnormaal veel zweet wordt geproduceerd. Dit kan voorkomen in de oksels (**hyperhidrosis axillaris**), op de handpalmen (**hyperhidrosis palmaris**) en op de voetzolen (**hyperhidrosis plantares**). Hyperhidrosis voeten zijn continu helemaal nat van het zweet en vaak ook koud. De huid wordt door de overmatige zweetproductie verweekt en rimpelig. Uiteraard zijn de vochtige omstandigheden bij hyperhidrosis ideaal om last te krijgen van stinkende voeten, en vaak hebben hyperhidrosis patiënten daar ook last van, maar hyperhidrosis is toch wat anders dan wat men normaal gesproken bedoeld met gewone zweetvoeten.



Voor meer informatie over overmatig zweten zie onder hyperhidrosis.

### HOE ONTSTAAN ZWEETVOETEN ?

De voeten zijn, net als de handpalmen, ruim voorzien van zweetklieren. Daarnaast hebben de voeten een dikke hoornlaag, dat is de bovenste huidlaag bestaande uit afschilferende afgestorven cellen. Deze afgestorven cellen, vooral in combinatie met een vochtige omgeving vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën en schimmels.

Er is onderzoek gedaan naar bacteriën die op voeten groeien. Er worden heel veel verschillende soorten gevonden. De meest voorkomende zijn *Staphylococcus epidermidis*, *Bacillus subtilis*, en *Micrococcus sedentarius*. Ook schimmels en gisten zoals *Trichophyton* en *Candida* soorten kunnen voorkomen.

Overgroei van schimmels wordt het meest gezien tussen de tenen. Hierdoor kan de huid gaan schilferen waardoor er losse velletjes te zien zijn tussen de tenen. Dit wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd, maar het is een voetschimmel.



Doordat de Westerse mens een groot deel van de dag de voeten heeft opgesloten in lucht- en waterdichte schoenen, ook nog met warme sokken er omheen, ontstaat een temperatuur tussen de 30 en 40 graden °C. Deze vochtige en warme omstandigheden zijn perfect voor de groei van bacteriën. Bacteriën produceren afvalstoffen en onaangename geuren. Zweet stinkt niet op het moment dat het uit het lichaam komt, maar gewone huidbacteriën, die normaal op de huid voorkomen kunnen bestanddelen uit zweet omzetten in stinkende geurstoffen.

De geur wordt dus veroorzaakt door de bacteriën. Door het aantal bacteriën op de huid te verminderen, kan men zweetvoeten bestrijden.

## WAT IS ER AAN TE DOEN ?

### Voeten wassen !

Goed en vaak de voeten wassen is de beste remedie. Desnoods meerdere keren per dag. Dat kan gewoon met water en zeep. Een kwartiertje inweken in een voetenbad aan het einde van de dag is vaak ook prettig. Aan het badwater kan eventueel zeezout worden toegevoegd of een bacteriedodend middel.



### Bacteriedodende producten

De bacteriën kunnen nog beter worden bestreden door een antibacteriële zeep te gebruiken. Dat kan door de voeten in een teiltje te wassen met daarin betadine scrub (povidon jodium zeepoplossing) of Hibiscrub (chloorhexidine zeep oplossing). Deze producten zijn zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Betadine jodium is ook verkrijgbaar als waterige oplossing en als zalf.

Tips voor gebruik van betadine: in ernstige gevallen 1-2 keer per dag de hele voet, ook goed tussen de tenen insmeren met betadine jodium zalf. Jodium vlekt, dus trek daarover heen een oude sok aan. Dit vermindert het aantal bacteriën. Daarna als onderhoudsbehandeling 2-3 keer per week een voetenbad met betadine jodium scrub.



Andere producten die aan het badje kunnen worden toegevoegd zijn natriumbicarbonaat (zuiveringszout) en azijn. Deze stoffen maken het water zuur en bepaalde bacteriën kunnen daar niet tegen.

Natriumbicarbonaat: los 1 eetlepel zuiveringszout op in 1 liter water. Laat uw voeten hierin tweemaal per week een kwartier weken.

Azijn: los 125 ml azijn op in 1 liter water. Laat uw voeten hierin tweemaal per week een kwartiertje weken.

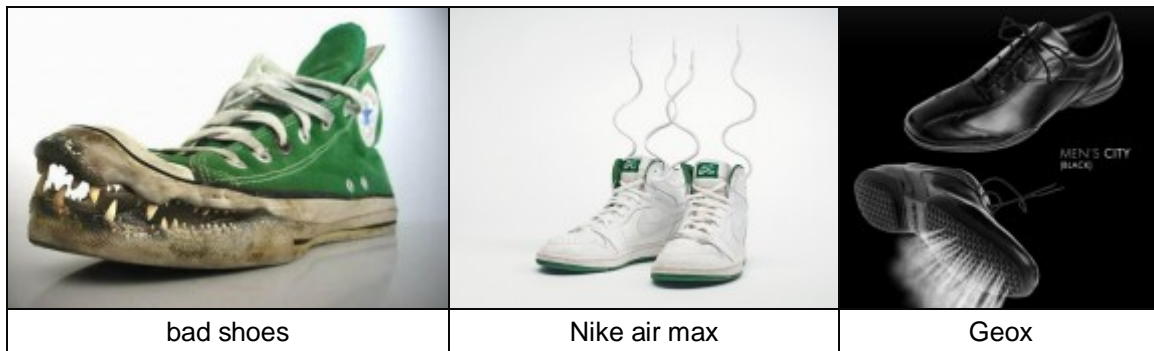
### Voeten droog houden

Droog de voeten na het wassen goed af, ook tussen de tenen. Laat ze goed drogen aan de lucht.

Draag sokken van katoen of wol in plaats van polyester.

Draag goed ventilerende schoenen. Vermijd kunststof materialen zoals rubber en nylon.

Slechte schoenen zijn gymschoenen zonder ventilatie in de stof. Goede schoenen zijn leren schoenen met ventilatie, of speciale ventilerende schoenen (Nike air max of Geox schoenen bijvoorbeeld). En slippers, sandalen, open sloffen. Loop thuis zoveel mogelijk zonder schoenen. Laat de schoenen drogen.



### Talkpoeder

Gebruik talkpoeder om de voeten droog te houden. Een gewoon talkpoeder is goed. Er zijn ook talkpoeders met middelen erin tegen schimmels of bacteriën.

### Deodorant voor de voeten

Een voorbeeld is Gehwol voeten spray (commercieel product). Dit is een voetdeodorant die ook desinfecteert en beschermt tegen schimmel. Het is ook mogelijk om gewoon een oksel deodorant op de voeten te gebruiken.

Gebruik daarvoor een stick deodorant, geen spray. De deodorant remt zweetproductie en doodt de bacteriën die zweet omzetten in stank.

### Antizweet producten voor de voeten

Via de dermatoloog zijn vloeistoffen en crèmes met aluminiumhydroxichloride of aluminiumchloride hexahydraat te verkrijgen die de zweetproductie tegengaan. Bij overmatig zweetende voeten (hyperhidrosis) kan dit nodig zijn.

### **Schone en droge sokken !**

Draag elke dag schone sokken. Verwissel ze desnoods meerdere keren per dag. Draag sokken van katoen of wol in plaats van polyester, die absorberen beter en houden de voeten droog. Een dikkere sok ventileert beter dan een dunne sok. Twee paar sokken over elkaar kan ook (eerst een katoenen, daaroverheen een wollen). Dit lijkt tegenstrijdig, maar het vocht wordt hierdoor beter afgevoerd. Er bestaan ook sokken met ingeweven zilver. Dat zou een effect hebben op bacteriën. Het is nog niet helemaal duidelijk of dat wel werkt tegen zweetvoeten.

### **Schoenen droog houden**

Draag niet elke dag dezelfde schoenen, zodat ze kunnen drogen. Voor mannen betekent dat: koop meerdere schoenen (!) en wissel deze af zodat ze goed kunnen drogen (3 dagen aan de lucht). Voor vrouwen: u heeft al teveel schoenen gekocht, maar draag niet elke dag dezelfde.



### **Inlegzolen**

Om de binnenkant van schoenen te beschermen, kunnen inlegzolen worden gebruikt. Er zijn inlegzolen in allerlei soorten en materialen, zowel dikke als dunne en ook die de vochtigheid reguleren of geur neutraliseren doormiddel van actieve koolstof (geurvreters).

### **Verzorg de voeten**

Bestrijdt voetschimmel (zwemmerseczeem) met antischimmel cremes en strooipoeder. Verzorg de voeten goed en verwijder oude huidcellen en eelt (eeltrasp).