

Een bed vol beestjes

Roept ook jouw mama altijd dat je meteen na het opstaan je bed moet opmaken? Zeg haar dan maar dat dit niet zo'n goed idee is.

Brits onderzoek toont aan dat je na het slapen beter je bed flink opengooit. Je beddengoed is na een nachtje slaap warm en enigszins vochtig. En dat is de ideale omgeving voor mijten en spinachtigen! Elke dag nestelen zich zo'n anderhalf miljoen (jawel!) insectjes in je bed. Dat is op zich geen probleem. Maar te veel mijten in je bed kunnen heel wat ongemakken en kwalen veroorzaken. Astma en eczeem, chronische hooikoorts en slapeloosheid, om er maar enkele te noemen.

Een bed vol!

Stephen Pretlove is de leider van het team dat het Britse onderzoek uitvoerde. Hij vindt dat je je bed een hele tijd moet laten ontluften. Dat is volgens hem de enige manier om de mijten enigszins te bestrijden. Hierdoor verklein je de kans dat deze beestjes ziektes overdragen. Professor Didier Ebo, immunoloog en allergoloog aan de Universiteit Antwerpen, beaamt dat. 'De meeste patiënten met een luchtwegenallergie hebben een huisstofmijtallergie. Zo'n huisstofmijt heeft het graag warm en vochtig. Het is een spinachtig diertje. Je ruikt, hoort of ziet het niet, maar je bed zit er vol van.'



Ook in jouw bed zitten er anderhalf miljoen van deze fijne beestjes! (Foto iStock)

Huidschilfers

Huisstofmijt zit vooral in de slaapkamer. Het beestje eet voornamelijk onze droge huidschilfers. Professor Ebo raadt aan om je slaapkamer zo droog en fris mogelijk te houden. Een temperatuur onder de achttien graden en een vochtigheidsgraad onder de 60%. Het is een goed idee om de slaapkamer tweemaal per week grondig schoon te maken. Ook de lakens één keer per week wassen op 60°C vinden de mijten niet fijn.