

Influenza- en Coronavirus: Hoe je immuunsysteem optimaliseren?

V4_26-03-2020

Aanvullende adviezen voor het optimaliseren van de immuunreactie tegen virussen:

- **Vermijd het gebruik van suiker, honing** (inclusief producten die hiermee gezoet zijn) en producten die rijk zijn aan enkelvoudige suikers zoals zoet fruit;
- **Vermijd het gebruik van vruchtensappen en andere gezoete producten** zoals frisdrank, gezoete zuivel drankjes en rijstdrink, die meer dan 4 g. suikers per 100 g. product bevatten (zie samenstelling). Overmatig gebruik van enkelvoudige suikers werkt ongunstig voor het afweersysteem; gebruik deze daarom alleen bij uitzondering en bij voorkeur verdund met water;. Gebruik liever dranken zonder enkelvoudige suikers zoals water en (kruiden)thee;
- **Vermijd het gebruik van alle melkproducten**, deze remmen de opname van ijzer en zink, zijn zuurvormend en dragen zo bij aan versterking van ontstekingsreactie. Bovendien kunnen deze de functie van de slijmvliezen belemmeren met meer slijmproductie als gevolg;
- **Vermijd het gebruik van alcoholische dranken**: Alcohol heeft negatieve effecten op het immuunsysteem;
- Eet zoveel mogelijk **onbewerkte en ongeraffineerde voedingsmiddelen** en eet tenminste 300 gram **verse groenten** per dag (gevarieerd!).waaronder regelmatig groene bladgroenten.
- gebruik dagelijks **zink** (1x daags 15 à 20 mg) in de vorm van zinkcitraat, -picolinaat of -methionine; voor kinderen gelden andere doseringen, vraag hiernaar bij één van de artsen in onze praktijk; Voldoende zink is essentieel voor de afweer tegen de virussen.
- In geval van verminderde weerstand (vaak/langdurig verkouden of griep) of als u tot één van de risicogroepen behoort (zie onder) gebruik dan dagelijks een multivitamine-preparaat (let op dat daarmee de totale hoeveelheid zink niet boven de 30 mg per dag komt)
- Gebruik **vitamine D** (1x daags 20 tot 25 mcg = 800 tot 1000 IE) bij weinig blootstelling aan zonlicht; voor kinderen en risicogroepen gelden andere doseringen, vraag uw arts voor de juiste dosering.
- **Beweeg** dagelijks tenminste een half uur, maar bij voorkeur langer (wandelen, hardlopen, fietsen, yoga, etc.)

Risicogroepen: Een verhoogd risico om geïnfecteerd te raken en/of op een ernstiger beloop van een griepvirus-of Corona-virus (COVID 19) infectie hebben:

- iedereen boven de 70 jaar;
- mensen met diabetes mellitus, een chronische hart- en vaatandoening, hoge bloeddruk, chronische longziekte, bloedarmoede, ernstige nieraandoeningen (leidend tot dialyse of niertransplantatie), neurologische aandoening of kanker;
- mensen met overgewicht (obesitas);
- evt. mensen met chronische infecties zoals HIV of chronische Lyme-ziekte (overlegt u met uw arts).
- mensen die chemotherapie of bestraling krijgen/recent hebben gehad of een orgaan-/beenmerg-transplantatie hebben gehad;
- bij aangeboren of op latere leeftijd ontstane afweerstoornissen waarvoor behandeling nodig is.
- mensen die (regelmatig) geneesmiddelen gebruiken die de afweer verminderen zoals corticosteroïden voor inwendig gebruik (prednison, prednisolon, cortison, e.d.), geneesmiddelen voor de behandeling van auto-immuunziekten (zoals reuma) en kanker. Ook andere geneesmiddelen zoals plaspillen, bepaalde middelen voor hoge bloeddruk en voor hart- en vaatziekten kunnen de weerstand ongunstig beïnvloeden. Gebruikt u één van deze medicijnen of twijfelt u of de geneesmiddelen die u gebruikt een nadelig effect kunnen hebben op uw weerstand, vraagt u dan advies aan uw behandelend arts.

BEHOORT U TOT ÉÉN VAN DEZE RISICOGROEPEN, DAN KUNT U EEN TELEFONISCH CONSULT AANVRAGEN MET ÉÉN VAN ONZE ARTSEN VOOR PERSOONLIJK ADVIES.

In geval van verkoudheids- of griepklachten (bij koorts en klachten van de luchtwegen zoals keelpijn, hoesten en kortademigheid):

- verhoog bij de eerste griepverschijnselen direct de dosering **zink** van 1 x per dag naar **2x daags** 15 à 20 mg en verlaag de dosering pas weer naar 1x daags 15 à 20 mg als de griepklachten helemaal over zijn; voor kinderen gelden andere doseringen, overleg met uw arts.
- start tegelijk met **vitamine C: 2x daags 500 mg** en stop pas met het gebruik van vitamine C als alle griepverschijnselen zijn verdwenen; voor kinderen gelden andere doseringen, vraag hiernaar bij één van de artsen in onze praktijk;
- Voor wat betreft de voeding: volg de bovenstaande voedingsadviezen nauwkeurig, dus vermijd suiker, honing, vruchtensap en alcohol volledig;
- Gebruik bij koorts geen vetrijke producten, geen melkproducten en geen rood vlees zoals varkensvlees en rundvlees. Wel kunt u eventueel kleine hoeveelheden magere witte vis of kip nuttigen. Zorg dat u voldoende drinkt, bij voorkeur warme thee en/of bouillon;
- neem rust en zorg dat u goed warm blijft.
- Als u tot één van de risicogroepen behoort adviseren wij u dringend contact op te nemen met één van onze artsen of met uw huisarts.

Bovenstaande adviezen zijn in aanvulling op de algemeen geldende (verplichte) overheidsmaatregelen en die van de 'World Health Organisation' voor preventie van Coronavirus infectie.