

Zelfzorg advies bij COVID-19

Huisarts Lieneke van de Griendt, 20 oktober 2020

Helaas beschikt de huisarts nog niet over een medicijn tegen Corona. U kunt wel zelf een aantal dingen doen als u de ziekte krijgt, in de hoop zo snel mogelijk weer op te knappen. Koorts heeft een functie: in een warm lichaam overleven virussen minder makkelijk en koorts stimuleert het afweersysteem. Daarnaast zorgt koorts ervoor dat u rust neemt en dat komt uw herstel ten goede, want zo kan al uw energie naar het immuunsysteem gaan. Dat heeft héél veel energie nodig. Probeer daarom de koorts niet te remmen. Natuurlijk kunt u wel iets innemen als u veel pijn heeft of anders niet kunt slapen. Voldoende (7-8) uren slaap in de nacht is heel belangrijk voor het afweersysteem. Drink daarnaast voldoende water en als het lukt, eet vitamine- en mineralenrijke voeding. Voor het afweersysteem zijn ze allemaal nodig en een paar in het bijzonder:

Vitamine D

Het lichaam kan in de huid zelf vitamine D maken, door middel van blootstelling aan zonlicht. Heel veel mensen hebben toch een tekort omdat ze onvoldoende met een ontblote huid buiten komen. In de winter is de zon in NL niet krachtig genoeg voor aanmaak in de huid. Daarom moeten we het in de winter op een andere manier zien te verkrijgen. Voedingsmiddelen die veel vitamine D bevatten zijn met name soorten **vette vis** te weten **sardientjes, ansjovis, forel, zalm, makreel** en **haring** en **eieren**. Meestal redden we het echter niet om voldoende binnen te krijgen via de voeding, suppletie is daarom in de winter voor velen aanbevelenswaardig.

Zink

Zink is belangrijk voor een functionerend immuunsysteem. Het is het op twee na meest aanwezige mineraal in het lichaam. Het lichaam heeft tussen de 10 en 20 mg per dag nodig en dit halen we uit de voeding. Ouderen, vegetariërs en veganisten laten vaak een tekort zien in het gehalte van zink.

Hieronder volgt de top 5 van voedingsmiddelen met daarin het hoogste gehalte zink:

- **Oesters** bevatten het meeste zink van alle voedingsmiddelen (ongeveer 59,2 mg per 100 g). 2 oesters per dag zorgen voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.
- Voedingsmiddelen die ongeveer 8mg per 100 gram zink bevatten zijn: **Pompoenpitten, lijnzaad, paté** en **rundvlees**. Een portie rundvlees van 200 g voorziet in de dagelijkse behoefte aan zink.

Quercetine

Quercetine is een belangrijke stof die kan helpen bij de afweer in het lichaam. Het is een zogenaamde zink-ionofoor; het helpt zink de cel in. De dosis die u nodig heeft is ongeveer 500 tot 1.000 mg per dag. Deze stof zit in veel voedingsmiddelen zoals **ui** en **kappertjes**, maar u moet dan meer dan een kilo consumeren per dag. Dat is een beetje onwettelijk en als u quercetine wilt innemen (zie onder), kunt u dit daarom beter innemen als supplement. Vet zorgt voor een goede opname van deze stof, dus u neemt het supplement dan ook bij voorkeur in met iets vets.

Vitamine C

De mens kan zelf geen Vitamine C aanmaken en moet het innemen via de voeding of supplementen. Om scheurbuik te voorkomen is ongeveer 50 tot 75mg per dag nodig. Vitamine C is erg belangrijk voor het immuunsysteem en de afweer in het lichaam. Voeding met de hoogste gehaltes aan Vitamine C zijn de volgende producten: **Paprika, zwarte bessen, spruitjes, peterselie** en **boerenkool** bevat meer dan 100mg per 100 gram en zijn daarmee belangrijke voedingsmiddelen. **Kiwi's, aardbeien, rode kool** en **spinazie** bevatten ongeveer 50mg Vitamine C per 100 gram.

Resveratrol

U heeft er vast over gehoord op TV. Lees [hier](#) en [hier](#) hoe het zit met resveratrol bij COVID-19. Het is eigenlijk nog te vroeg om Resveratrol aan te bevelen bij COVID-19, maar er zijn voorzichtige aanwijzingen dat het wellicht een gunstig effect zou kunnen hebben. Er zijn verschillende voedingsmiddelen waarin Resveratrol van nature zit. Het gaat hier wel om voedingsstoffen met een relatief kleine concentratie:

- Pinda's en pindakaas (eet dan wel 100% pindakaas zonder toevoegingen)
- Blauwe druiven (en dus ook rode wijn)
- Aardbeien en moerbeien
- Blauwe bessen
- Chocolade (cacao)
- Cranberry

Selenium

Eet dagelijks 2-3 paranoten.

Vitamine K

Zit in bladgroenten (snijbiet, spinazie, peterselie, paksoi en met name koolsoorten), fruit, Goudse kaas en boter.

Meer lezen over voeding en gezondheid? Kijk eens op natuurdietisten.nl of rinekedijkinga.nl.

Supplementen

Vindt u het moeilijk *voldoende* van alle hierboven genoemde stoffen via de voeding binnen te krijgen, denk dan aan suppletie. Bij bewezen COVID-19 kunt u overwegen als volgt -gedurende twee weken- in te nemen*:

1. Vitamine C: 2x1000 mg, max elke 2 uur 1000 mg (na 2 weken: 1x500 mg), ascorbaat wordt beter verdragen dan ascorbinezuur
2. Vitamine D: 2x daags 3000 IU per dag (na 2 weken t/m april: 1x2000 IU)
3. Zinkmethionine: 3x daags 15 mg (na 2 weken 1x15 mg)
4. Quercetine: 2x daags 2000 mg (na 2 weken: 1x500 mg)
5. Broomhexine: 3x8 mg (in tabletvorm) per dag (niet innemen indien niet ziek)

NB

1. Wilt u écht Resveratrol suppleren kijkt u dan eerst [hier](#) of u het wel in mag nemen. Als u bloedverdunners slikt, moet u het zeker niet innemen. De dosis is nog onduidelijk, er wordt gesproken van een mogelijk positief effect bij innemen van 2x500 mg tot enkele grammen per dag.
2. Vitamine K moet u niet suppleren als u bloedverdunners gebruikt waarvoor u bij de trombosedienst loopt. Het beste is dit via de voeding binnen te krijgen.

Supplementen kunt u online verkrijgen via bijvoorbeeld [de onlinedrogist.nl](#) maar ook bij een gespecialiseerde vitamine- of gezondheidswinkel.

Bent u weer beter?

Neem dan nú de stap om te werken aan behoud of verkrijgen van een goede algemene gezondheid! Download [hier](#) het advies hiertoe, dat tot stand kwam in samenwerking met Yvo Sijpkens, internist en voedingsdeskundigen Louissette Blikkenhorst (Ketogeen Instituut Nederland) en Femke van Doesburg (Stichting Natura Foundation). Met referenties naar de wetenschappelijke onderbouwing.

Disclaimer

*Deze informatie is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld en op basis van de best bestaande wetenschappelijke literatuur. Het is niet bewezen is dat dit zelfzorgadvies u ook daadwerkelijk geneest van COVID-19. *Raadpleeg uw huisarts als u twijfelt of u supplementen mag innemen of als u zieker wordt.*