

Zelfzorg advies bij COVID-19

Huisarts Lieneke van de Griendt, 1 augustus 2022

Als u erg ziek bent, of langer dan 3-5 dagen hoge koorts heeft, of u heeft het erg benauwd, bel ons!

Helaas beschikt de huisarts nog niet over een medicijn tegen Corona. Als u ziek wordt, kunt u oevrwegen een aantal dingen zelf te doen, 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 (7-9) 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:

Via de voeding

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.

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 je 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.

Broomhexine zit niet in de voeding. Het wordt al tientallen jaren voorgeschreven als slijmoplossend middel bij luchtweginfecties en blijkt ook antivirale eigenschappen te hebben. Het blokkeert namelijk de TMPRSS2 receptor op de celwand, waardoor het SARS-virus niet goed kan aandocken op de celwand en zo de cel niet kan infecteren.

Resveratrol

U heeft er vast over gehoord op TV. Lees [hier](#) en [hier](#) hoe het zit met resveratrol bij COVID-19, vooral als er sprake is van overgewicht (leptineresistentie). Het is 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

Wilt u [Resveratrol](#) bijslikken in de vorm van een supplement, kijkt u dan eerst [hier](#) of u het wel in *mág* nemen. Als u bloedverdunders slikt, moet u het zeker *niet* innemen. De dosis is nog onduidelijk, er wordt gesproken van een mogelijk positief effect bij innamen van 2x500 mg tot enkele grammen per dag.

Selenium

Eet dagelijks 2-3 paranoten.

Supplementen

Vindt u het moeilijk *voldoende* van alle hierboven genoemde stoffen via de voeding binnen te krijgen, overweeg dan suppletie vanaf dag 1 van de ziekte COVID-19, gedurende twee weken*:

1. Vitamine C: 3x1000 mg, ascorbaat wordt beter verdragen dan ascorbinezuur
2. Vitamine D: 1x daags 5600 of 6000 IU per dag (tenzij u zelf nog niet suppleerde, dan eenmalig opladen 50.000 IU)
3. Zinkmethionine: 3x daags 15 mg
4. Quercetine: 2x daags 250 mg
5. Broomhexine: 3 x 8 mg (in tabletvorm) per dag (ook bekend als Bisolvon)
6. Resveratrol? Zie verderop.

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 Sijkens, internist en voedingsdeskundigen Louissette Blikkenhorst (Ketogeen Instituut Nederland) en Femke van Doesburg (Stichting Natura Foundation). Met referenties naar de wetenschappelijke onderbouwing.

Meer lezen over voeding en gezondheid? Kijk eens op [natuurdietisten.nl](#) of [rinekedijkinga.nl](#).

[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.

