



**ANN REYMEN &
DR. RUUD VAN THIENEN**

**GEZONDER
ZONDER ZEVEER**

Lannoo



| | |
|--|----|
| Inleiding | 10 |
| 1 Loop ik beter elke dag 3 kilometer of vier keer per week 5 kilometer? | 14 |
| 2 Is het oké om tien glazen wijn per week drinken? | 16 |
| 3 Helpt extra vitamine C me (sneller) van mijn verkoudheid af? | 18 |
| 4 Moet ik ook op zo'n pilatesbank kruipen om een strak lijf te krijgen?..... | 21 |
| 5 Moet ik elke ochtend zonnecrème smeren, ook in de winter?..... | 23 |
| 6 Is glutenvrij eten de zoveelste dieetrage? | 25 |
| 7 Zijn antibiotica echt zo slecht voor je darmen als men zegt? | 27 |
| 8 Poets ik mijn tanden beter voor of na het ontbijt?..... | 30 |
| 9 Zo'n vitamine-infuus, waar veel influencers reclame voor maken, helpt dat echt?..... | 32 |
| 10 Zijn blauwe bessen de sleutel tot een lang en gezond leven? | 34 |
| 11 Verraadt de flamingopose je echte leeftijd?..... | 36 |
| 12 Cholesterol is niet altijd slecht, toch? | 38 |
| 13 Ik heb (bijna) nooit spierpijn, maak ik het mezelf te makkelijk?..... | 41 |
| 14 Zijn vleesvervangers per definitie ongezond?..... | 43 |
| 15 Beter 's ochtends of toch 's avonds sporten? | 45 |
| 16 Is de trap nemen een loos gebaar of echt wel <i>underrated</i> ?.... | 47 |
| 17 Van vlees krijg je kanker, of is dat te kort door de bocht? | 50 |
| 18 Kun je sterven door (te veel) Dafalgan?..... | 52 |
| 19 Kan een blaasontsteking zorgen voor verwardheid?..... | 54 |
| 20 Laat ik mijn tenen ook yoga doen? | 56 |
| 21 Zorgt een dagelijkse dosis collageen(poeder) voor een strakkere huid? | 58 |
| 22 Als ik mij down voel wil ik in de zetel kruipen, of is wat bewegen toch echt beter?..... | 60 |





- 23 Schaf ik mij zo'n reuzegrote drinkfles aan om twee liter water per dag te drinken? 62
- 24 Moet ik na een vakantie *sportwise* weer helemaal van nul beginnen? 65
- 25 Als je te vaak kiest voor noise-cancelling, word je dan gevoeliger voor geluid? 67
- 26 Kun je al zittend vet verbranden? 69
- 27 Stop je met groeien als je te vroeg naar de fitness gaat?..... 71
- 28 Zijn voedingsvezels echt zo gezond en onmisbaar, en waarom juist?..... 73
- 29 Helpt gember tegen misselijkheid als alternatief voor maagzuurremmers? 75
- 30 Kun je ziek worden van stress? 77
- 31 Is het te laat om met krachttraining te beginnen als vijftigplusser? 79
- 32 Wat is nu eigenlijk het effect van plastic in ons lichaam?..... 82
- 33 Kun je al gitaarspelend dementie weghouden? 84
- 34 Is wolkjes vaper erger dan sigaretten roken? 86
- 35 Zit motivatie in je DNA? 89
- 36 Waarom zien ultrasporters spoken?..... 91
- 37 Hoe snel gaat je conditie achteruit als je niet traint? 93
- 38 Is frozen shoulder een symptoom van de menopauze, of niet? 95
- 39 Loont een bloedplaatjes-behandeling, of PRP-injectie, de moeite voor je huid en haar?..... 97
- 40 Als je maar één keer per week aan krachttraining doet, heeft dat dan wel zin?..... 99
- 41 Moet ik steunkousen aantrekken op mijn volgende lange vlucht? 101
- 42 Waarom heb ik altijd honger als ik moe ben? 103
- 43 Ouderen hebben meer eiwitten nodig, maar wanneer is trop te veel? 105
- 44 Waarom zijn topturn(st)ers zo klein? 108



| | | |
|----|--|-----|
| 45 | Helpt een sporthorloge je om je persoonlijke records te breken? | 110 |
| 46 | Moet ik zieke collega's vermijden na het krijgen van mijn griepvaccin?..... | 112 |
| 47 | Is keratine dé manier om lang en gezond haar te hebben? ... | 115 |
| 48 | Wat is de beste tijd om je supplementen in te nemen?..... | 117 |
| 49 | Honderd sit-ups per dag en je buikvet smelt weg als sneeuw voor de zon, toch?..... | 119 |
| 50 | Is afkoeling even belangrijk als opwarming? | 122 |
| 51 | Mag je sporten met een koortslip? | 124 |
| 52 | Zorgt muziek er echt voor dat je sneller hardloopt? | 126 |
| 53 | Wat gebeurt er wanneer je bloedvaten dichtslibben? | 128 |
| 54 | Heeft de menstruatiecyclus een impact op sportieve prestaties? | 130 |
| 55 | Mag ik elke nacht met oordoppen slapen?..... | 133 |
| 56 | Kom ik sneller aan als ik laat op de dag eet?..... | 135 |
| 57 | Hoe goed is waterfitness echt voor je lichaam? | 137 |
| 58 | Helpt een glas cola vóór je examen als breinboost?..... | 139 |
| 59 | Afvallen met eiwitten: hoe werkt dat?..... | 141 |
| 60 | Als ik loop, kijk ik dan beter naar afstand of duur?..... | 143 |
| 61 | Herstellen probiotica de balans in je darmflora? | 145 |
| 62 | Is mondtape het wondermiddel voor een betere nachtrust?.. | 147 |
| 63 | Ijsbadtherapie voor de recreatieve sporter: <i>yes or no</i> ?..... | 150 |
| 64 | Koffie na de hoofdmaaltijd: zaligheid of zonde?..... | 152 |
| 65 | Kun je je lever detoxen in 72 uur?..... | 154 |
| 66 | Carnivoor, ketogeen of sirtfood, welk dieet werkt nu eigenlijk het beste?..... | 156 |
| 67 | Waarom heb ik na drie jaar keihard trainen nog altijd geen atletisch lichaam?..... | 158 |
| 68 | Sla je bij tennis harder als je roept? | 161 |
| 69 | Kan ik beter eten dankzij een DNA-test?..... | 163 |
| 70 | Vezels, vezels, vezels, bestaat daar geen supplementje voor?..... | 165 |
| 71 | Wandel je het best blokje om voor of na het eten? | 167 |





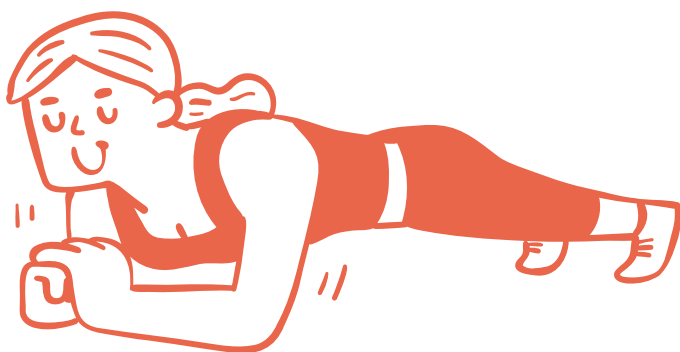
| | | |
|----|--|-----|
| 72 | Is een marathon lopen als veertigplusser ongezond? | 168 |
| 73 | Hoe blijf je op gewicht na twee jaar Ozempic?..... | 171 |
| 74 | Werkt een neuspleister echt om beter te ademen? | 173 |
| 75 | Is zitten echt zo erg als roken? | 175 |
| 76 | Moet ik bij een verstuiking wegblijven van ontstekingsremmers? | 177 |
| 77 | Wat is <i>rucking</i> in hemelsnaam, en hoe begin je eraan? | 180 |
| 78 | Is bewerkte en ultrabewerkte voeding echt zo ongezond?.... | 183 |
| 79 | Waarom trainen topsporters in een sauna? | 185 |
| 80 | Maakt de typische boterhammenlunch ons dik? | 188 |
| 81 | Wat zegt je hartritmevariabiliteit (HRV) écht over je lichaam? | 190 |
| 82 | Heeft het zin om op een lege maag te sporten? | 192 |
| 83 | Helpen korte inspanningen zoals <i>exercise snacks</i> ?..... | 194 |
| 84 | Hoe zorg ik voor een frisser gezicht in korte tijd?..... | 196 |
| 85 | Is koffie echt zo ongezond of valt het wel mee?..... | 199 |
| 86 | Word je met biohacking de allerbeste versie van jezelf? | 201 |
| 87 | Helpt intermittent fasting je om af te vallen? | 204 |
| 88 | Waarom ben ik na het traplopen zo buiten adem, ook al sport en leef ik gezond?..... | 207 |
| 89 | Blijf je slaperig van gezellig sfeerlicht?..... | 209 |
| 90 | Waarom slaan atleten zichzelf vlak voor de wedstrijd op de benen?..... | 211 |
| 91 | Verbrand je de meeste calorieën in de namiddag?..... | 213 |
| 92 | Verdeel ik mijn maaltijden het best in 's ochtends vetten, 's middags proteïnen en 's avonds koolhydraten?..... | 215 |
| 93 | Verdoe ik mijn tijd als ik ook gewoon in vier minuten kan sporten met 'Tabata-training'?..... | 217 |
| 94 | Word je een volmaakt mens als je de 5 AM Club vervoegt? ... | 219 |
| 95 | Moet ik intervaltrainingen integreren om sneller te kunnen lopen? | 221 |
| 96 | Waarom hebben we wijsheidstanden als we ze toch moeten laten trekken? | 223 |
| 97 | Maakt sporten je hersenen jonger?..... | 225 |



- 98** Moet ik in een blue zone gaan wonen om 100 jaar te worden? 228
- 99** Kan ik raad vragen aan artificiële intelligentie om gezond te blijven? 231
- 100** Kunnen anabole steroïden kwaad, of is dat gewoon een supplement? 234
- 101** Wat is de ultieme gezondheidstip met het grootste effect? 236



INLEIDING





Eindelijk een boek over gezondheid en sport dat (jou) de waarheid zegt. Een boek met 101 vragen, en evenveel antwoorden. Geen hypes, geen opvallende slogans voor supplementen tegen spierpijn. In dit boek geen schreeuwerige reclames voor drankjes om beter te slapen, lotions tegen haaruitval of foto's met afgetrainde lichamen op een pilates reformer met de belofte dat jij datzelfde lichaam ook in tien dagen kunt bereiken, als je het maar echt wilt en in jezelf gelooft. Bij dit boek hoort geen betalende app met een persoonlijk sport- of dieetplan, waarbij je op een maand tijd niet enkel geld, maar ook je motivatie kwijt bent.

Want zeg eens eerlijk, hoeveel apps of abonnementen heb jij al gekocht om meer te bewegen, gezonder te eten en calorieën te tellen? Of weet je nog dat je die nieuwe loopschoenen had aangeschaft omdat je daarmee wel vier keer per week zou gaan lopen? Of dat ene supplement voor extra vitamine D, want heeft niet iedereen daar een tekort aan?

Komt daar nog eens bij dat je werkelijk van overal gebombardeerd wordt met (on)gevraagd gezondheidsadvies. Als je denkt een goede, betrouwbare influencer gevonden te hebben, dan geeft die nét te weinig uitleg om het fijne ervan te weten te komen, of blijkt er toch een verdienmodel achter te zitten. Zoek je zelf verder wat op over je nieuwste gezondheidsvraag, dan vind je evenveel voor- als nadelen. *Quatsch* en waarheid zijn nauwelijks te onderscheiden van elkaar.

Ik – Ann – ben altijd al geïnteresseerd geweest in alles wat met gezondheid te maken heeft. Niet dat ik een of andere *health* goeroe ben – verre van –, maar ik probeer zo gezond mogelijk te leven. Ik was dan ook een *sucker* voor elke nieuwe gezondheidshype, maar daar stelde ik me telkens zoveel vragen bij dat ik door de bomen het bos niet meer zag. Moet ik nu 's morgens of 's avonds lopen? Waarom werkt intermitterend vasten niet bij mij? Is gember een natuurlijke misselijkheidremmer? Moet ik nu twee of drie keer per week krachttraining doen? En wanneer dan? Elke dag lees, hoor of zie ik wel iets over





voeding, sport, slaap, stress en gezondheid, waardoor ik er daadwerkelijk stress van kreeg. En ook daar word je weer ziek van, zo blijkt! Gelukkig is er dokter Ruud. *No nonsense, straight to the point*, eerlijk, en met de nieuwste inzichten in de sport- en gezondheidswereld. Hem maak je niets wijs. En hij jou ook niet.



Gezondheid en alles wat daarbij komt kijken heeft ook mij – Ruud – altijd al enorm geboeid. Het menselijk lichaam en brein zijn een razend interessant geheel van kleine stukjes die samen een mooie grote puzzel vormen. Om van een goede gezondheid te genieten, heb je weliswaar een portie genetisch geluk nodig, maar de impact die je zelf hebt op al die kleine stukjes, is echt immens groot. Als arts en onderzoeker werk ik met plezier samen met professionele atleten die Olympisch goud ambiëren, maar ook met mensen die gewoon graag wat fitter, energieker, zelfverzekerder... kortom gezonder willen zijn. En met Ann natuurlijk, een vrouw die zowat tussen de twee voorgaande categorieën invalt.

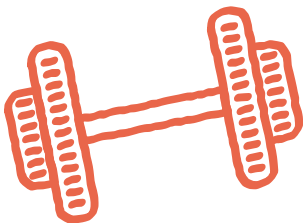
Wij leerden elkaar kennen achter de schermen van de eerste editie van Marathonradio op MNM in 2012. In de bijna 15 jaar die sindsdien verstreken zijn, belde Ann mij geregeld enthousiast op met een van haar vele gezondheidsvragen. Ons boek is dan ook opgebouwd zoals onze gesprekken altijd verlopen: praktisch, onderbouwd en zonder omwegen.

Alle 101 gezondheidsitems beginnen met een herkenbare situatie en vraag van Ann. De geduldige en professionele antwoorden daaronder zijn dan weer van Ruud. De onderwerpen zijn bewust kriskras door elkaar geplaatst, want hoe gezond jij je voelt hangt nu eenmaal af van heel veel verschillende factoren. En die factoren zitten ook door je dagelijkse leven kriskras verweven met elkaar. Aan het einde van elk item vatten we – voor de snelheidsduivels – het antwoord op de vraag nog even samen, én formuleert Ruud nog enkele tips om heel concreet met de gezondheidsvraag in kwestie aan de slag te gaan. Is er een vraag die naadloos bij het onderwerp aansluit, dan verwijzen we daar tot slot ook nog naar, zodat je vlot van het ene naar het andere kunt springen.

Ten slotte, omdat dankbaarheid ook een belangrijke factor is voor een gezond leven, willen we graag nog enkele mensen in het zonnetje zetten. Voor Ann zijn dat: het team van personal trainer Robin Dhoe, dankzij jullie heb ik nog geen enkele week krachttraining gemist; kinesisten Candice en Annelies, dankzij jullie kan ik elke week naar de krachttraining blijven gaan; Foodgezind voor de gezonde maaltijdeliveringen, want ik ga liever naar de fitness dan spaghettisaus te maken; en vooral dank aan mijn gezin om me de tijd geven om te gaan lopen en zo mijn hoofd leeg te maken.

Voor Ruud zijn dat onder meer: de kinesitherapeuten van team Tiberius, de vriendschappelijke en professionele samenwerking met Dorien, Maarten, Lorenzo, Kristof en Beer kent zijn gelijke niet; dank ook aan vrienden Bart, (a.k.a. ongelovige Thomas) voor de immer kritische en oprechte interesse, en Koen, voor de intussen bijna levenslange wederzijdse motivatie om samen avontuur te beleven en te sporten; Greet, Marieke, Wendy, Eva, mijn broer en zussen en de rest van mijn familie, bedankt voor de steun en behulpzame suggesties! Ook een woord van dank aan Ann voor de fijne samenwerking en aan het team van Lannoo voor de steeds vriendelijke, zorgzame en efficiënte ondersteuning van dit project. Mijn spaghettisaus ten slotte, die heb ik *zelf* moeten maken.

En we willen natuurlijk samen ook nog jou – de lezer – bedanken, om dit boek te kopen, te lezen en vooral om gezond te leven. Want gezonde mensen zijn gelukkige mensen, en gelukkige mensen maken een gelukkiger wereld. Dus merci, graag gedaan en veel leesplezier.



1 Loop ik beter elke dag 3 kilometer of vier keer per week 5 kilometer?

ANN: Ik zou graag wat meer structuur in mijn loopschema krijgen. Maar hoe plan ik dat het best in? Start ik elke dag van de week met een rondje van twintig minuten, zo'n 3 kilometer, of kies ik voor vier keer in de week, maar dan 5 kilometer? Op weekbasis komt dat ongeveer op hetzelfde uit. Wat is het beste?

RUUD: Qua totaalvolume ontlopen de schema's elkaar amper. Het verschil zit dus niet in de kilometers, maar in de verdeling van belasting en herstel.

Dagelijks 3 kilometer heeft één groot voordeel: gewoonte. Korte sessies zijn mentaal makkelijker te starten. Je denkt sneller: 'ik ga even'. Bovendien blijft de belasting per training beperkt. Dat maakt het laagdrempelig en vaak blessurevriendelijk, tenminste, zolang je tempo rustig blijft.

Maar hier zit de nuance: ook kleine prikkels tellen op. Je pezen en gewrichten krijgen elke dag impact te verwerken. Bij recreatieve lopers ontstaan de meeste overbelastingsblessures niet door één zware training, maar door herhaling zonder voldoende herstel. Spieren herstellen meestal binnen 24 tot 48 uur. Pezen hebben vaak langer nodig.

Vier keer per week 5 kilometer geeft je drie rustdagen. En rust is geen zwaktebod, het is net de periode waarin je sterker wordt. Tijdens die herstelmomenten bouwen je spieren zich opnieuw op en verbeteren je mitochondriën, de energiefabriekjes in je cellen. Regelmatige duurtraining kan het aantal mitochondriën in spiercellen met 30 tot 50 procent verhogen. Dat vertaalt zich in betere uithouding.

Langere sessies hebben nog een voordeel: na ongeveer twintig tot dertig minuten schakelt je lichaam sterker over op vetverbranding. Met 5 kilometer zit je daar meestal net iets langer in dan met 3 kilometer. Voor wie werkt aan duurvermogen of gewichtscontrole kan dat interessant zijn.

Aan de andere kant: langere sessies zijn zwaarder per keer. Je hartslag blijft langer verhoogd, je glycogeenvoorraden dalen meer. Dat vraagt dus iets meer planning qua voeding en herstel.

Voor je algemene gezondheid maakt het weinig uit zolang je aan 150 tot 300 minuten matige inspanning per week komt. Beide schema's kunnen dat perfect halen.

Voor prestatie en herstel is vier keer 5 kilometer vaak iets evenwichtiger. Voor routine en mentale drempelverlaging kan dagelijks 3 kilometer sterker werken. Uiteindelijk wint niet het mathematisch beste schema, maar het schema dat jij maandenlang consequent volhoudt.

SAMENGEVAT

Het hangt er dus vanaf waarom je sport. Voor de algemene gezondheid is het interessanter om een haalbare gewoonte te kweken. Voor de prestatiesporters is langer lopen en herstellen beter.

DOE DIT

- Bouw geleidelijk op: volg een start-to-run schema om te beginnen en verhoog daarna je wekelijkse kilometers met maximaal 5 à 10 procent per week. Neem elke vierde week een relatieve rustweek, waarbij je maar de helft van je normale aantal kilometers loopt.
- Vermijd spikes in individuele sessies: uit het niets veel langer dan gewoonlijk lopen, is een sterke voorspeller voor blessures.
- Plan herstel bewust in. Slaap zeven tot negen uur per nacht en voorzie minstens één volledige rustdag per week, ook als je voor dagelijks 3 kilometer kiest.

2 Is het oké om tien glazen wijn per week drinken?

ANN: Ik ben totaal geen drinker. Mijn motto: katerdagen zijn verloren dagen. Of beter gezegd – dat werd mijn motto na mijn 30ste verjaardag, die ik doorbracht boven een toastje kaas en een Dafalgan on the side. Maar nu lees ik dus dat we volgens de gezondheidsrichtlijnen elke week tien standaardglazen alcohol mogen drinken. Tien?! Is dat niet een beetje veel? En wat in hemelsnaam is een standaardglas?

RUUD: Laten we beginnen bij het begin: een kuip wijn, zoals je weleens op tv ziet, geldt zeker niet als een standaardglas. Zoals dat gaat met gezondheidsrichtlijnen is ook dit begrip nauwkeurig vastgelegd: één standaardeenheid komt overeen met 10 gram pure alcohol. Concreet betekent dat: een pintje van 25 centiliter met 5 procent alcohol, een glas wijn van tien centiliter aan 12 procent of een glas whisky van 3 centiliter met een sterkte van 40 procent: dit is telkens 10 gram alcohol.

Het officiële advies van de Belgische Hoge Gezondheidsraad luidt inderdaad: 'Drink niet meer dan tien standaardeenheden alcohol per week, verspreid over meerdere dagen.' Toch staat er verderop in hetzelfde rapport dat er geen veilig niveau van alcoholgebruik bestaat zonder gezondheidsrisico's. Verwarrend dus.

Veel mensen beschouwen matig drinken (een à twee glazen per dag) als onschuldig of zelfs gezond. Maar dat klopt niet. Zelfs beperkte hoeveelheden alcohol brengen risico's met zich mee, zowel mentaal als fysiek. Op mentaal vlak kan alcohol bijdragen aan depressieve gevoelens, angststoornissen, verminderde



impulscontrole, concentratieproblemen en een verergering van bestaande psychische klachten. Fysiek verhoogt alcohol de kans op een hoge bloeddruk, beroertes, bepaalde kankers en hersenaandoeningen. De onderliggende mechanismen verschillen per ziekte, maar één voorbeeld maakt veel duidelijk: zelfs matig drinken verhoogt het risico op borst- en darmkanker, omdat het lichaam alcohol afbreekt tot acetaldehyde, een schadelijke stof die DNA kan beschadigen en celdeling kan verstoren.

Bovendien wijst onderzoek uit dat wie regelmatig alcohol drinkt ook op maatschappelijk niveau vaker problemen ervaart (en veroorzaakt): van (verkeers)ongevallen tot (intrafamiliaal) geweld. Het risico op dergelijke incidenten stijgt sterk bij riskant gebruik (meer dan tien glazen per week), maar zelfs een à twee glazen kunnen al leiden tot een verminderd reactievermogen en een verhoogde impulsiviteit. Volgens cijfers van Sciensano speelt alcohol een rol bij ongeveer de helft van alle verkeersongevallen en de helft van criminele feiten in België.

En dat glas rode wijn dan? Veel mensen geloven nog steeds dat een glas rode wijn bij het eten goed is voor hart en bloedvaten, maar recente studies nuanceren dat beeld. Hoewel de antioxidanten in wijn (zoals polyfenolen en resveratrol) een licht beschermend effect kunnen hebben tegen hart- en vaatziekten of diabetes type 2, wegen deze mogelijke voordelen niet op tegen de risico's van alcohol (vooral kanker). Wie die gezonde antioxidanten wil binnenkrijgen, haalt ze beter uit de pure druif zelf dan uit een glas wijn. Fruit en groenten zijn altijd de beste keuze.

Waarom dan toch die grens van tien standaardglazen per week? Mogelijk is het een typisch *compromis à la belge*... We blijven tenslotte een bierland. Toch waait internationaal een andere wind: waar vroegere richtlijnen zeven tot tien glazen per week nog als 'veilig' bestempelden, zegt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) vandaag dat élk glas alcohol gezondheidsrisico's inhoudt. Zoals de WHO het treffend samenvat: *'Risks start from the first drop.'*

SAMENGEVAT

Sorry om de feestvreugde te dempen, maar zelfs tien glazen alcohol per week zijn al schadelijk voor de gezondheid.

DOE DIT:

- Kies wat vaker voor een alcoholvrij alternatief. Dat kan een zelfgemaakte (of kant-en-klare) mocktail zijn, een frisdrank, een alcoholvrij pilsje of het beste van allemaal: gewoon water.
- En onthoud: het is helemaal oké om nee te zeggen als iemand je een glas wijn aanbiedt. Daar hoef je geen uitleg of excuses bij te verzinnen.

SUPPLEMENTEN

3 Helpt extra vitamine C me (sneller) van mijn verkoudheid af?

ANN: Mijn neus zit dicht, mijn hoofd zit vol snot en ik heb straks een vrolijk radio-programma te presenteren. Vrij ademen lijkt iets uit een ver verleden. Kan ik niet gewoon een berg vitamine C achteroverslaan? Dat helpt je immuunsysteem toch? Genees ik dan sneller?

RUUD: Ik snap je volledig. Verkouden zijn is normaal. De meeste gezonde volwassenen worden toch twee tot vijf keer per jaar ziek. Bij gezonde jonge kinderen spreken we zelfs over gemiddeld vijf tot acht verkoudheden per jaar. Meestal zijn dat banale infecties die na enkele dagen weer voorbij zijn. Die zijn eerder vervelend dan ernstig. Preventief extra vitamine C slikken om minder vaak ziek te worden heeft weinig zin, omdat bijna iedereen in westerse landen



genoeg vitamine C in het lichaam heeft. En maar goed ook, want dat zorgt ervoor dat je een goed functionerend afweersysteem hebt.

Als je toch dagelijks 200 à 1500 milligram vitamine C inneemt, kan dat de ernst en de totale ziekteduur met ongeveer 10 tot 15 procent verminderen. Alleen blijkt uit studies dat je dit dan al preventief moet doen, en dat eens de verkoudheid zich van je meester heeft gemaakt, het te laat is. Grote Cochrane-reviews hebben bovendien aangetoond dat vitamine C-aanvulling geen effect had op het voorkomen van verkoudheid in de algemene bevolking.

Om zo'n grote hoeveelheid vitamine C binnen te krijgen, neem je trouwens het best een supplement - tenzij je zin hebt om twee tot vier liter sinaasappelsap te persen én te drinken. Zelf raad ik het niet aan, want los van de klotsende buik en de tijd die je onvermijdelijk op het toilet zult doorbrengen, neem je ineens ook 900 tot 1800 calorieën aan suiker in. Helaas bevat sinaasappelsap evenveel tot zelfs net iets meer suiker dan frisdranken zoals cola.

Dagelijks extra vitamine C slikken is dus niet nodig, tenzij je rookt of iemand bent die extreme fysieke inspanningen levert. Wat de rokers betreft: de schadelijke stoffen in sigarettenrook putten de vitamine C in je lichaam uit. Sigarettenrook bevat tientallen giftige stoffen waarvan de belangrijkste zijn: vrije radicalen, teer, benzeen, formaldehyde en koolstofmonoxide. Al deze stoffen en hun afbraak veroorzaken

oxidatieve stress, oftewel vrije radicalen die de lichaamweefsels aantasten. Vitamine C is een belangrijke antioxidant die deze vrije radicalen neutraliseert. Kort gezegd: het lichaam van een roker moet meer antioxidanten inzetten om deze stoffen onschadelijk te maken, waardoor de voorraad vitamine C sneller daalt en ze dus meer risico lopen op een tekort. Rokers nemen dus het best 40 tot 50 milligram vitamine C extra per dag, natuurlijk in combinatie met een gezond en gevarieerd dieet. Voor mensen die acute intense fysieke inspanningen leveren, zoals soldaten op missie of extreme duursporters, is het ook een goed idee om een extra dosis vitamine C (denk aan 100 tot 1000 mg/dag) in te nemen bij het ontbijt. Uit studies blijkt dat die de kans op het optreden van een verkoudheid met 20 à 50 procent kunnen verkleinen tijdens intense periodes.

SAMENGEVAT

Nee, een hele hoop vitamine C binnenwerken zal je verkoudheid niet genezen. Maar als je een topsporter bent of een roker, dan kan een extra dosis zeker geen kwaad.

DOE DIT

- Slurp geen pillen, maar water, thee of bouillon. Vocht helpt om slijm dunner te maken en je neus en keel te ontlasten. Bovendien helpt de damp van een warm kopje om je neus vrij te maken. Eindelijk weer ademen (al is het maar voor even)!
- *Blijf in uw kot.* Kruip onder een dekentje en blijf al dan niet betuurd in je zetel liggen. Eens ziek zijn is niet erg, en zo bespaar je de mensen rondom je dezelfde miserie.

→ LEES OOK

Vraag 34: Is wolkjes vaper erger dan sigaretten roken?