

WAPEN JE TEGEN WINTERVIRUSSEN

Langzaam maar zeker komt de winter er aan en voor veel mensen gaat dit gepaard met gesnotter, hoestbuien, keelpijn of stramme gewrichten. Gelukkig hoef je niet machteloos af te wachten tot je geveld wordt. Want je kan zelf veel doen om winterkwaaltjes te voorkomen. En als dat toch niet helemaal lukt, bestaan er nog zachte manieren om de wintervirussen snel terug van je af te schudden.

Deel 1

• KEELPIJN

Oorzaak ?

‘In de winter heb je een aantal factoren die keelpijn in de hand werken’, zegt Prof. Ingeborg Dhooge, diensthoofd neus-keel-oorziekten van het universitair ziekenhuis Gent. ‘In de winterperiode heb je sowieso meer infecties. Daarnaast zitten mensen dan ook veel meer binnen in drogere lucht en dat kan de slijmvliezen irriteren. Als je daar bovenop nog huisstofmijtallergie hebt, heb je meer kans op keelpijn’, ‘Naast bacteriële en virale infecties bestaan er nog andere inflammatoire oorzaken van keelpijn zoals reflux, allergieën of verkeerde ademhaling (chronisch door de mond ademen, snurken).’

‘Er bestaan drie termen om het soort keelpijn te omschrijven:

- *faryngitis*: ontsteking van de achterwand van de keelholte, een milde vorm van keelontsteking.
- *tonsillitis*: een ontsteking van de keelamandelen (tonsillen).

- *angine*: een ontsteking van de keelamandelen en de achterwand van de keel. Dit is de meest erge vorm van keelontsteking.

Naar de dokter ?

‘Met matige keelpijn moet je niet onmiddellijk naar de dokter’, zegt Prof. Dhooge. ‘Maar wanneer er sprake is van hoge koorts, opgezette klieren en felle pijn, of als de patiënt nog amper kan eten of drinken, raadpleeg je best een arts. Ook als je na een week symptomatisch behandelen nog geen beterschap hebt, is het beter om te laten onderzoeken of er niets meer aan de hand is. Zo kan een angina gecompliceerd worden door abcesvorming, wat potentieel gevaarlijk kan zijn.’

‘Meestal is een virale keelontsteking vrij onschuldig maar sommige vormen kunnen wel gevaarlijk zijn. Het betreft hier mononucleose of klierkoorts, die vaak voorkomt bij jonge volwassenen. Het is een zeer uitgesproken angina met opgezette klieren in de hals, oksels en liesstreek. Dit kan gepaard gaan met vergrote lever en/of milt. Als dit niet doeltreffend behandeld wordt, kan dit leiden tot langdurige vermoeidheid.’

‘Bij de bacteriële vormen van keelontsteking zijn wij als NKO-arts altijd alert voor de streptokokken. Ook streptokokken kunnen potentieel gevaarlijk zijn bij een laattijdige behandeling.’

Behandeling ?

Gewone keelpijn kan je het best symptomatisch behandelen met keelsprays en door veel te drinken. Massaal naar antibiotica grijpen wanneer je keelpijn hebt, is niet zo verstandig. Vaak gaat het om een virale infectie en daarbij helpt antibiotica niet.! ‘Wij kijken altijd eerst naar de ernst van de klachten en adviseren

enkel antibiotica wanneer er sprake is van een ernstige bacteriële besmetting of bij risicopatiënten', zegt Prof. Dhooge.

'Bij klierkoorts is de behandeling eveneens symptomatisch: rust, vochtopname, pijnstillers. Maar het is belangrijk dat men aan deze diagnose denkt en eventueel bevestigt via bloedafname. Uitzonderlijk geeft men antibiotica bij klierkoorts om een bacteriële bijbesmetting te voorkomen.'

Wat kan je zelf doen ?

Gebruik keelspray- of pastilles om de pijn te verzachten. Ook een warme grog of thee kan zeker geen kwaad. Deze middeltjes genezen niet maar alles wat de slijmvliezen bevochtigt en verzachtend werkt, kan helpen om de periode te overbruggen die het immuunsysteem nodig heeft om de ziektekiemen te overwinnen.

Er bestaan ook natuurlijke middeltjes tegen keelpijn zoals plantenextracten (tijm, erysimum of muurbloem) en essentiële oliën (pepermunt, kaneel). Maar in tegenstelling tot de klassieke medicatie hebben deze meestal geen ontstekingsremmende werking.

• HEESHEID

Oorzaak ?

Een verblijf in een lawaaierige omgeving, een uitputtende dag of een zware verkoudheid kunnen zich op je stem zetten. Het verlies van je stem is meestal het symptoom van laryngitis, een milde ontsteking in de keelholte. Ook een infectie van de bovenste luchtwegen kan heesheid veroorzaken.

Naar de dokter ?

In de meeste gevallen is heesheid vrij onschuldig. Wanneer je hees bent ten gevolge van een infectie zullen de klachten samen met de infectie verdwijnen. Maar met heesheid zonder duidelijke oorzaak moet je altijd naar de dokter. Een hese stem kan immers ook een eerste uiting zijn van een ernstige aandoening zoals bijvoorbeeld keelkanker.

Behandeling ?

Indien de heesheid het gevolg is van een infectie, zal dit behandeld worden met een pijnstillers, stemrust en – afhankelijk van de ziekteverwekker – antibiotica.

Als de heesheid ontstaan is door een verkeerd stemgebruik, langdurige stress of roken, moeten de achterliggende oorzaken aangepakt worden.

Wat kan je zelf doen ?

Je kan je stem sparen door extreem luid praten of roepen te vermijden en het verblijf in een rokerige ruimte te beperken. Zorg zeker 's winters voor een goede luchtvochtigheid door bijvoorbeeld water te verdampen in de kamer of een warm bad te nemen. Vermijd eveneens te koude dranken of alcohol, die de irritatie in de keel nog versterken. Bescherm je hals met een sjaal tegen de koude als je 's winters buitengaat. En forceer je stem niet: Praat zo weinig mogelijk en gun je stembanden rust. Meestal zal de heesheid binnen de 48 uur verdwijnen

• HOEST

Oorzaak ?

's Winters begint een luchtweginfectie meestal met een vervelende, prikkelende hoest, wel of niet in combinatie met een loopneus of lichte koorts. Hoest is eigenlijk een natuurlijke reactie op de prikkeling van de slijmvliezen in je luchtwegen. Normaal verwijderen de trilhaartjes in de bovenste luchtwegen slijm en indringers, zoals stof, naar de keelholte. Maar als er te veel slijm is, wordt dit weggehoest. Hoesten houdt dus je luchtwegen open. Maar het is erg lastig omdat het je ook uit je slaap kan houden. Hoesten komt vaak voor bij verkoudheid, nervositeit of bij rokers.

Behandeling ?

Bij een droge hoest volstaat een hoestsiroop die de irritatie van de slijmvliezen vermindert. Bij een vastzittende hoest is het vaak nodig een slijmoplossend geneesmiddel erbij te nemen. Bij de apotheek vind je ook homeopathische of natuurlijke middelen tegen hoest.

Naar de dokter ?

Raadpleeg een arts als het hoesten langer dan een dag of tien aanhoudt of pijnlijk wordt. Ga ook zeker naar de dokter als er bij het hoesten een roestkleurig slijm vrijkomt: dit kan wijzen op een longontsteking of erger.

Wat kan je zelf doen ?

Zowel bij droge hoest als slijmhoest is het belangrijk veel te drinken. Bij slijmhoest helpt dit om de slijmen te verdunnen, waardoor je ze makkelijker kan ophoesten. Bij droge hoest vermijd je door veel drinken dat je slijmvliezen uitdrogen en voor meer irritatie zorgen. Maak dagelijks een stevige

wandeling. Het is ook belangrijk te zorgen voor voldoende rust en een goede weerstand.

• VERKOUDEHEID

Oorzaak?

Een verkoudheid is meestal het gevolg van een besmetting met een virus. 's Winter is ook je weerstand verminderd door een gebrek aan zonlicht (vitamine D), minder beweging en langdurig verblijf in afgesloten ruimtes.

Naar de dokter?

Met een gewone verkoudheid moet je niet naar de dokter: die moet je gewoon 'uitzoeken'. Enkel wanneer er sprake is van koorts of als de klachten na een week nog niet verdwenen zijn, raadpleeg je best een arts.

Behandeling?

Er zit niets anders op dan de verkoudheid te ondergaan. Zorg voor voldoende rust. Vermoeidheid en stress verminderen je immuniteit en maken je vatbaarder voor infecties.

Wat kan je zelf doen?

Door hygiënische maatregelen kan je wel vermijden dat je verkoudheid erger wordt of dat je andere mensen gaat besmetten. Gebruik daarom steeds papieren zakdoeken in plaats van stoffen zakdoeken: die zijn een broedplaats voor microben. Was regelmatig je handen. Hou steeds je hand voor de mond als je moet niezen of hoesten, zodat je anderen niet besmet. Maak

regelmatig een wandeling in de buitenlucht, maar kleeft je wel warm aan.

Deel 2

GEZONDE WINTERKOST

Veel mensen kampen 's winters met een gebrek aan energie en neerslachtigheid. Door gezonder te eten, geef je jezelf een echte energie-boost en blijf je gespaard van winterkwaaltjes.

‘Wintermoeheid is een combinatie van verschillende factoren: ongezonde voeding, een verkeerde levensstijl met te weinig beweging in de buitenlucht en veel stress’, zegt voedingsconsulente Hilde Demurie. ‘Veel mensen eten bovendien voedingsmiddelen die niet echt geschikt zijn voor hun lichaam en dat leidt tot energietekort omdat het lichaam verkeerd gevoed wordt.’

‘Alles wat we eten, resulteert na vertering en stofwisseling in afvalstoffen: zuren of basen. In een gezond lichaam is er een goed evenwicht tussen deze zuren en basen. Maar door een ongezond eetpatroon geraakt ons lichaam ‘verzuurd’ en dat leidt tot problemen. Ons immuunsysteem gaat dan minder goed werken en we voelen ons moe, futloos, prikkelbaar of zelfs depressief. Echte welvaartsziekten. Bovendien eten we – vooral 's winters – te veel koolhydraten: pasta, aardappelen, brood, pizza... Want dan zijn mensen minder snel geneigd om groenten te eten. In de winter eten we bovendien meer dan ons lichaam aankan. We zitten meer voor tv en grijpen dan naar surrogaten - zoetigheden, vette voeding, frisdranken,... - om ons op te peppen. Op termijn zijn het juist deze voedingsmiddelen die ons lichaam uitputten.’

Anders gaan eten

‘Om op een natuurlijke manier de energieproductie van het lichaam aan te wakkeren, moet je minder en anders eten’, zegt Hilde Demurie. ‘Dat betekent dat je voeding dagelijks voor ongeveer 80% uit basische voeding – vooral seizoengroenten, één stuk fruit, 1 l. bronwater en kruidenthee - en 20 % van de rest (zo puur mogelijk) moet bestaan.’

‘De combinatie van bepaalde voedingsmiddelen is eveneens belangrijk. Om gezond te blijven, moet je koolhydraten en eiwitten gescheiden van mekaar eten. Als je kiest voor de combinatie groenten met vlees, groenten met gevogelte, groenten met vis, groenten met eieren (vb. quiche of omelet), groenten met rijst,... zal je lichaam meer energie hebben. Voor een juiste voedselkeuze kiezen volgens je bloedgroep, zorgt voor een ideaal gewicht en kwalen ebben weg’.

Kaderstukje

Eet je gezond !

- ✓ Drink 's morgens 2 glazen bron- of mineraalwater (pH minstens 7) op kamertemperatuur of een kruidenthee.
- ✓ Kies voor een licht en voedzaam ontbijt zoals 1 spiegelei met een gebakken groente.
- ✓ Eet 's middags een pure groentesoep.
- ✓ Stoofpotjes kunnen maar dan bij voorkeur een groentestoofpotje met vlees (geen aardappelen). Of een groentestoofpotje met (zoete) aardappelen maar dan zonder vlees. Met een heerlijk glaasje rode wijn.

✓ Drink 's avonds voor het slapengaan een thee die de spijsvertering bevordert zoals venkel-, brandnetel-, kamille- of gemberthee.

www.vrolijkgezond.eu