

Vitamine C, zink en vlierbes:

toptrio bij acute luchtwegeninfecties

Verkoudheden en acute luchtwegeninfecties zijn niet alleen vervelend voor wie eraan lijdt, ze zorgen ook voor een aanzienlijk economisch verlies. Zowel in de preventie als bij de aanpak ervan is het zaak in de eerste plaats de weerstand te verhogen. Zo is van de synergie tussen vitamine C en zink in een aantal studies aangetoond dat ze zowel de ernst als de duur van verkoudheden kan verminderen. Als daar nog een gereputeerd kruid aan wordt gekoppeld zoals de vlierbes, dan heb je een trio dat bij de meesten belangrijke symptomatische hulp kan bieden.

De bijdrage van vitamine C

De weerstandsverhogende werking van vitamine C kent iedereen. Naast het feit dat vitamine C - als promotor van de collageenaanmaak - de bindweefselbarrières tegen oprukkende kiemen versterkt, helpt het ook nog infecties voorkomen of afremmen door:

- het neutraliseren, binnenin de witte bloedcellen, van vrije radicalen die deze cellen moeten produceren om ziektekiemen aan te vallen, waardoor ze langer en beter actief zijn
- het niveau van glutathion (een sterke vanger van vrije radicalen) te verhogen in de lymfocyten
- een toename van de beweeglijkheid van de witte bloedcellen, waardoor deze beter bewegen naar de vreemde indringers toe
- de productie te bevorderen van interferon, een stof betrokken bij virusafweer en vernietigen van tumorcellen

Of de inname van (enkel) vitamine C preventief infecties voorkomt is niet duidelijk bewezen, tenzij bij sporters en soldaten die sterk fysiek presteren en dit vaak bij koude temperaturen doen, want dan kan dagelijks 250 mg à 1g de kans op verkoudheden met de helft verminderen. Wat betreft de inname van (enkel) vitamine C bij bestaande infecties kan de inname van 6 maal 1 gram (eerste dag) en 3 maal 1 gram (de volgende dagen) sterk de ernst en duur van luchtwegeninfecties verkorten.

De bijdrage van zink

Ook het mineraal zink is om verschillende redenen belangrijk voor een sterke immuniteit. Zo bevordert zink in het beenmerg de vermenigvuldiging van de stamcellen van belangrijke witte bloedcellen (de B- en T-lymfocyten), draagt ze in de thymusklier bij tot het activeren van de T-lymfocyten en is ze nodig voor een adequate functie van de

ziektekiem bestrijdende cellen in de eerstelijnsafweer, de “natural killer cells”. Binnenin geïnfecteerde cellen remt zink ook de replicatie van virussen. Zinkgebrek maakt mensen dan ook meer gevoelig voor infecties en het supplementeren met zink verbetert het immuunantwoord op zowel bacteriële als virale infecties. Wat betreft het inzetten van (enkel) zink bij verkoudheden, wordt gezien dat dagelijkse inname van minstens 75 mg per dag de duur van verkoudheden met gemiddeld 3 dagen kan verkorten. Deze dosis wordt wel best niet langer dan een week aangehouden, waarbij nadien 20 à 25 mg als onderhoudsdosis aangewezen is.

De synergie zink én vitamine C

Het valt te verwachten dat de combinatie van vitamine C en zink nog betere resultaten geeft bij acute luchtwegeninfecties en dat de nodige doseringen van beide componenten daarbij lager is. Zo toont een studie aan dat de combinatie van dagelijks 1 g vitamine C met 10 mg zink al significant de ziekteduur en de ernst van verkoudheden vermindert.

Extra vlierbes

Eén van de eerste planten waaraan men kan denken om virale luchtwegeninfecties af te remmen, is de vlierbes (*Sambucus nigra*). Die bevat bijzondere stoffen (‘hemagglutinines’ die de penetratie van virussen in de gastheercellen afremmen en bijzondere eiwitten (‘Ribosome Inactivating Proteins’) die de ribosoomfunctie en dus de eiwitsynthese nodig voor de voortplanting van virussen afremmen, wat is aangetoond bij influenza-, parainfluenza-, en rhinovirussen. Diverse studies tonen de efficiëntie aan van vlierbessen bij influenza A- en influenza B-griep en overzichtsstudies bevestigen de waarde van vlierbes bij griep en acute luchtwegeninfecties.

Potente combinatie

Inname van het trio vitamine C + zink + vlierbesextract in de correcte dosis en kwaliteit kan een duidelijk verschil maken qua duur en ernst van een acute luchtwegeninfecties. Denk hierbij ook aan de preventieve inname van de vetoplosbare vitaminen D₃ en A, die respectievelijk de algemene weerstand en die van de slijmvliezen mee bepalen, terwijl het bioflavonoïde quercetine een sterke bondgenoot kan zijn om de penetratie van virussen in cellen af te remmen.