



## Wat te doen bij long covid?

### Beste liefhebber van gezondheid,

De periode van mondkapjes, anderhalve meter afstand en lockdowns ligt gelukkig al lange tijd achter ons. Toch gaat corona nog altijd rond en krijg ik regelmatig de vraag van lezers wat zij of hun dierbare naasten zouden kunnen doen bij long covid (ook wel post-covid-syndroom genoemd). Kennelijk zijn er veel mensen



die hier last van hebben. Daarom heb ik beloofd om hier in deze nieuwsbrief aandacht aan te besteden. Deze keer zullen we uitgebreid kijken naar wat long covid precies is en wat je op een natuurlijke manier kunt doen om hiermee om te gaan. Misschien dat je er zelf nog eens mee te maken gaat krijgen, dus altijd goed om hier kennis van te nemen.

### Hoeveel mensen hebben long covid?

We spreken officieel van long covid bij klachten die binnen 3 maanden na een infectie optreden en minstens 2 maanden aanhouden (1). Vrouwen hebben hier 76% meer kans op dan mannen (2). Opvallend is dat mensen met bloedgroep O vatbaarder lijken voor long covid (3). Ongeveer 1 op de 8 Nederlanders houdt langdurige klachten na besmetting met het coronavirus (4). Het MIT (Maatschappelijk Impact Team) stelt dat ongeveer 1,3 miljoen Nederlanders last hebben gehad van long covid, maar dat dit relatief mild was en dat zij hier ook weer van zijn hersteld (5). Op dit moment zijn er naar schatting 90.000 mensen die ernstig lijden aan long covid, waarbij hun leven volledig ontwricht is. Zowel hun fysieke als mentale gezondheid is verwoest, waardoor zij niet langer productief kunnen zijn. Dit zijn zeer schrijnende situaties (6).

### Welke klachten kan long covid geven?

Long covid kan leiden tot een breed scala aan langdurige klachten die bijna ieder orgaansysteem kunnen raken. Veelvoorkomende symptomen zijn onder andere ernstige vermoeidheid, kortademigheid, hoofdpijn, spierpijn, slaapproblemen, depressie, vergeetachtigheid en concentratieproblemen (7, 8, 9). Ook neuropsychiatrische klachten als angst, depressie en 'brain fog' komen vaak voor. De ernst en duur van de symptomen verschillen per persoon. Voor veel patiënten hebben de klachten een grote impact op hun dagelijks functioneren en kwaliteit van leven.

## Wat kun je op een natuurlijke manier tegen long covid doen?

Contact met het coronavirus is in de praktijk niet te vermijden, want het virus evolueert continu, waardoor we er geregeld mee in aanraking zullen komen. Door het nemen van de juiste natuurlijke maatregelen kunnen we het risico op long covid en mogelijke schade tot het minimum beperken. In deze nieuwsbrief kijken we naar wat de wetenschap heeft ontdekt op de gebieden voeding, supplementen en leefstijl:

### Voeding

- Onbewerkt dieet: Volgens onderzoekers kunnen nutriëntentekorten het verloop en ernst van covid sterk beïnvloeden (10). Kies daarom voor volwaardige voeding.
- Mediterraan dieet: Dit dieet is een rijke bron van hoogwaardige eiwitten (zorg voor 15-30 gram per maaltijd) en gezonde vetten uit vis (11). Ook worden extra vierge olijfolie, volkoren producten, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden geadviseerd vanwege de gezonde vetten, vezels en bioactieve stoffen met ontstekingsremmende en antioxidatieve werking. Het frequent eten van kleine maaltijden wordt aanbevolen om de energie-inname te verhogen en spierafbraak tegen te gaan.
- Voldoende vochtinname: Zorg voor dagelijks 2,5 - 3 liter vocht per dag in de vorm van onder meer water, kefir, vruchtensappen, bouillon, sportdranken, koffie en thee (12).
- Plantaardig dieet: Een plantaardig dieet bevat ontstekingsremmende stoffen en kan daarom helpen bij het verminderen van langdurige systemische ontstekingen bij long covid (13).
- Vezels: Door meer vezels uit verschillende bronnen te eten, nemen de gunstige bacteriën toe, waardoor het immuunsysteem kan worden gereguleerd en ontstekingen kalmeren (14). Hierdoor kan het microbiom geoptimaliseerd worden en kunnen spijsverteringsklachten sterk worden verminderd. Bovendien kan de darm met de hersenen communiceren via neurale, ontstekings- en hormoon-signaleringsroutes, wat het psychisch welbevinden kan beïnvloeden (15).
- Blijf weg bij geraffineerde voeding: Een Westers dieet met veel vet en suiker kan zorgen voor meer kans op langdurige ziekte (16). Dit komt doordat dit dieet ontstekingen veroorzaakt en het afweersysteem verstoort.

### Supplementen

- PEA: Onderzoekers hebben gekeken of PEA (palmitoylethanolamide) kan helpen tegen langdurige klachten na covid-19 (17, 18, 19). Dit stofje komt van nature voor in bijvoorbeeld pinda's, fenegriekzaad en sojalecithine. Mensen met langdurige covid-klachten kregen 3 maanden lang elke dag tweemaal 600 mg (dus 1200 mg totaal) en na 3 maanden waren hun klachten verminderd.
- L-arginine + vitamine C: Volgens onderzoekers kunnen L-Arginine en vitamine C gunstige effecten hebben bij long-covid-patiënten (20). L-Arginine kan de bloedvatwanden verbeteren en vitamine C vermindert oxidatieve stress. Beide spelen een belangrijke rol bij klachten rondom covid-19 en long covid.

- Vitamine D: Het kan mogelijk nuttig zijn om vitamine D te slikken (21). Volgens onderzoek heeft de helft van de patiënten met long covid lagere vitamine D-spiegels dan de patiënten zonder klachten. Vooral patiënten met cognitieve klachten blijken een vitamine D-tekort te hebben.
- Omega 3: Volgens onderzoekers is het de moeite waard om omega 3-supplementen te proberen bij de behandeling van long covid, omdat uit eerder onderzoek is gebleken dat omega 3 ontstekingsremmende eigenschappen heeft, de hersenfunctie ondersteunt, als antioxidant werkt en mogelijk de binding van het coronavirus kan verhinderen (22). Deze eigenschappen kunnen vooral helpen bij het verminderen van 'brain fog' ofwel hersenmist.
- Andere supplementen die mogelijk ondersteunend kunnen werken zijn glutathion en zink (23, 24, 25). Bij specifiek slaapproblemen zouden supplementen met zink, vitamine C, D en polyfenolen kunnen verlichten (26). Bij vermoeidheid kan het voor langere tijd dagelijks nemen van creatine zinvol zijn (27).

## Leefstijl

- Etherische oliën: Deelnemers aan een onderzoek die 2 weken lang etherische oliën zoals tijm, kruidnagel en sinaasappel inhaleerden, rapporteerden aanzienlijk minder vermoeidheidsklachten. Ze gaven aan zich over het algemeen minder vermoeid te voelen en specifiek minder last te hebben van algemene vermoeidheid, mentale vermoeidheid (concentratieproblemen) en verminderde alertheid (28).
- Beweging: Het is zeer verstandig om regelmatig te bewegen, zoals bijvoorbeeld sport, spel of (hard)lopen (29, 30). Beweging heeft bewezen positieve effecten op het immuunsysteem, het bewegingsapparaat, de longfunctie, de hersenen en het psychisch welzijn. Het kan helpen om veel van de factoren die een rol spelen bij het post-covid-syndroom tegen te gaan. Specifiek kan beweging vermoeidheid verlichten, cognitie verbeteren, ontstekingen verminderen, uithoudingsvermogen en kracht opbouwen, en de stemming verbeteren bij post-covid-patiënten.
- Ontspanning: Volgens onderzoekers kan stress ervoor zorgen dat de voorraden aan micronutriënten worden uitgeput, waardoor we vatbaarder worden voor het oplopen van long covid (31). Het wordt aangeraden om regelmatig te mediteren om stress te verminderen en zo het immuunsysteem tot rust te brengen (32).
- Ademhalingsoefeningen: Uit recent onderzoek van de Universiteit van Leeds blijkt dat de symptomen van long covid duidelijk verlicht kunnen worden door eenvoudige ademhalingsoefeningen: 4 seconden inademen en 6 seconden uitademen, 2 keer per dag gedurende 10 minuten, terwijl de Hart Ritme Variabiliteit (HRV) wordt gemeten via een app op de telefoon (33). De 13 deelnemers aan het onderzoek ervoeren na 4 weken een vermindering van symptomen, betere slaap en beter lichamelijk functioneren.

## Oude studies niet meegenomen

Er verschijnen nog dagelijks studies over long covid, dus grote kans dat er later dit jaar nog weer meer over bekend wordt. Bij mijn zoektocht in de medische literatuur heb ik bijna alle studies voor 2022 niet meegenomen, omdat deze in een snel ontwikkelend onderzoeksveld als dit eigenlijk alweer zwaar verouderd zijn.

## Slotwoord

Ik hoop dat de bovenstaande tips kunnen bijdragen aan het verlichten van long covid. Gelukkig zijn er vele handvatten die kunnen helpen, door de juiste voeding, supplementen en leefstijl kunnen we het risico op langdurige covid-klachten verkleinen.



Met gezonde groet,

**Juglen Zwaan**

## Laatste artikelen aHealthylife

[9 alternatieven voor koffie \(en waarom je ze moet proberen\)](#)

[14 tips tegen depressie en somberheid](#)

[Boeddhistisch dieet: wat is het en wat eet je?](#)

[10 wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsvoordelen van kardemom](#)

[De Nutri-Score onder de loep: effectief of overbodig?](#)

[25 opmerkelijke feiten over het menselijk lichaam volgens de wetenschap](#)

[Alles wat je moet weten over vijgen](#)

[12 voedingsmiddelen met uitzonderlijk veel antioxidanten](#)

## Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[AquaPure pesticiden verwijderaar](#)

[De PR950 HEPA-luchtreiniger](#)

[Weleda Saline tandpasta \(Parodontax vervanger\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[De voedingswaardewijzer](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

## Supplementen top 5

[Natuurlijke multivitamine](#)

[Chlorella pillen Zuid-Korea](#)

[Spirulina pillen USA](#)

[Magnesiumcitraat capsules](#)

[Zinkascorbaat capsules](#)

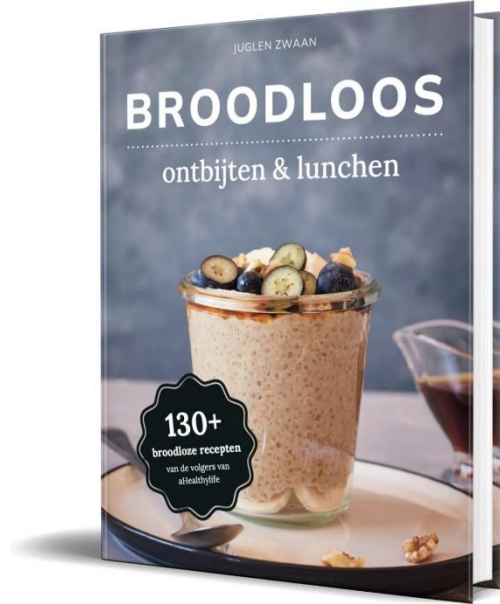
## Mijn nieuwe boek

### [Broodloos ontbijten & lunchen](#)

Meer dan 130 broodloze recepten van de volgers van aHealthylife

In Nederland staan brood en andere tarweproducten vaak centraal in de maaltijden en tussendoortjes. Dit maakt ons dieet niet alleen erg eenzijdig, ook is dit gebrek aan variatie niet bevorderlijk voor onze gezondheid. Veel mensen die met brood willen minderen, worstelen met het vinden van praktische alternatieven.

Om die reden heeft voedingsdeskundige Juglen Zwaan van aHealthylife.nl zijn ruim 100.000 volgers gevraagd om hun favoriete broodvrije ontbijt- en lunchideeën te delen. Daarop kreeg hij bergen recepten toegestuurd, waaruit hij de beste heeft geselecteerd en gebundeld in dit boek, samen met nog vele andere recepten. Hierdoor wordt het minderen of zelfs stoppen met brood makkelijker dan ooit. Volgens [een recensie](#) in Trouw is dit boek echt een aanrader!



Dit boek leert je hoe je jouw ontbijt en lunch volledig broodloos kan maken. Je krijgt meer dan 130 recepten en variaties, zodat je een ruim aanbod hebt om uit te kiezen. Naast de veelheid aan recepten, krijg je ook vele tips en achtergrondinformatie om je dieet zo gezond mogelijk te maken. Nu uit voorraad leverbaar in onze **webwinkel**.

## Interviews gezondheidsnieuwsradio

[Annet van der Tweel bespreekt de 'Essiac'-mix en een kruidenmix tegen parasieten](#)

[Tim Kors met de top 7 van beste anti-aging-supplementen](#)

[Alie Wouda over de link tussen negatieve gedachten en hartproblemen bij jongeren](#)

[Andrea Bleeker \(kruidengeneeskunde\) bespreekt de werking van moerasspirea](#)

[Juglen Zwaan werpt een kritische blik op het Nutri-Score voedselkeuzelogo](#)

## Spreuk van de week

Maak jezelf niet klein. Voor niemand. Wees de gekke, eigenaardige, grappige, mooie en liefdevolle persoon die je bent. Je mag er volledig zijn. - [Voor Positiviteit](#)

## Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



**Biologische**  
**olijfolie**

[Meer info](#)

**AquaPure**  
**Pesticiden**  
**Verwijderaar**

[Meer info](#)

**HEPA**  
**luchtreiniger**

[Meer info](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!

## Volg ons op sociale media:

