

# Griep-patiënt-vriendelijke samenvatting



- Het nemen van extra vitamine D kan het immuunsysteem van het lichaam versterken.
- Een sterk immuunsysteem kan griep voorkomen of het risico om het te krijgen of de symptomen verminderen.

Griep is een virale infectie van de longen. Er zijn verschillende symptomen:

- koorts
- pijn in het lichaam en spierpijn
- hoofdpijn
- vermoeidheid
- droge hoest
- lopende neus
- droge of pijnlijke keel

De vliezen rond de longen kunnen ontsteken. Dit kan leiden tot bacteriële longontsteking.

## Risicofactoren

Griep komt het vaakst voor in de winter, op momenten wanneer:

- Ultraviolet-B (UVB) dosissen van de zon laag zijn.
- Het weer koud is. Dit weerhoudt de witte bloedcellen er van om tot de longvliezen te geraken en het virus aan te vallen.
- De vochtigheid laag is. Droge lucht laat het virus toe om langer buiten het lichaam te leven.

## Blootstelling aan zonlicht en risico op griep



Griep komt vaker voor in de winter, wanneer er minder UVB licht is en lagere niveau's van vitamine D.

Griepvoorvallen zijn op hun hoogst gedurende de winter. Er is minder UVB zonlicht in de winter, vooral in streken die verder van de evenaar zijn. Dus zijn vitamine D niveau's op hun laagst.

## **Vitamine D en griep**

Vitamine D van UVB, dieet, of supplementen vermindert het risico op griep.

Twee gecontroleerde testen met willekeurige mensen vonden dat griep minder voorkwam bij mensen die hogere dosissen Vitamine D namen. Een studie met Afrikaans-Amerikaanse vrouwen in de menopauze in New York toonde een vermindering van 60% voor verkoudheden en griep voor zij die 800 IU/dag vitamine D3 namen en 90% verminderd risico voor zij die 2000 IU/dag namen.

Een andere studie in Japan met schoolkinderen die 1200 IU/dag vitamine D3 namen tegenover 200 IU/dag, toonde een vermindering van 67% in griep van het Type A, maar geen verschil voor het Type B griep. Tot type A griep behoren oa. H1N1 variëteiten, het type waarmee men te maken had in de grieppandemie van 1918-19 en de “varkensgriep” infecties van 2009.

Volgens een observatiestudie biedt vitamine D bescherming tegen griep. Dit gebeurt wanneer het niveau van vitamine D in het bloed meer dan 38 ng/mL (95 nmol/L) is.

## **Hoe werkt vitamine D**

Om het immuunsysteem van het lichaam te versterken doet vitamine D het volgende:

- Het maakt cathelicidine en defensines aan—Deze proteïnen hebben een antiviraal effect om virussen te bestrijden.
- Het vermindert ontstekingen—Als resultaat hiervan verhoogt de lichaamstemperatuur niet zo veel, en de longwand is minder aangevallen. Dit zorgt ervoor dat bacteriën minder gemakkelijk longontsteking kunnen veroorzaken.

## **Voorkomen**



Verhogen van het vitamine D niveau tot 40 ng/ml (100 nmol/l) door het nemen van 1000-5000 IU/dag vitamine D gedurende het hogeseizoen voor griep, kan het risico op griep verminderen.

Hogere niveaus van vitamine D kunnen het risico op griep voorkomen of verminderen. Vitamine D kan ook de symptomen van griep verminderen en het risico op longontsteking na griep verminderen.

### **Vitamine D**

Gebaseerd op verschillende studies, het verhogen van niveaus van vitamine D in het bloed tot 40 ng/ml (100 nmol/l) kan het risico op griep verminderen. Voor de meeste mensen betekent dit dat zij 1000–5000 international units (IU) (25–125 mcg) vitamine D per dag nemen gedurende het griepseizoen.

### **Behandeling**

Gemiddeld 2000-5000 IU vitamine D<sub>3</sub> per dag kan bescherming bieden tegen griep. Vitamine D<sub>3</sub>, de echte vorm van vitamine D, is aangemaakt in de huid. Hogere dosissen vitamine D genomen voor een korte tijd, versterken het immuunsysteem. Dit laat het lichaam toe om infectie te bestrijden.

Wil u meer weten? [Lees verder met onze gedetailleerde samenvatting rond griep.](#)

Bron: <http://www.vitamincouncil.org/health-conditions/infections-and-autoimmunity/influenza/>