

# 11 fabels over verkoudheden

**Het najaar staat voor velen gelijk aan verkouden zijn. Kou, regen en wind zijn namelijk grote boosdoeners. Of toch niet? Over verkoudheden blijken nog heel wat misverstanden te bestaan.**

## **1. Zonder jas of met natte haren naar buiten gaan, is vragen om een verkoudheid**

Geen waarschuwing die in het najaar vaker klinkt dan die om een jas aan te trekken of een muts op te zetten als je een verkoudheid wil vermijden, maar eigenlijk is dat belerende vingertje overroepen. Een verkoudheid wordt namelijk veroorzaakt door virussen die van persoon tot persoon overgedragen worden, door bijvoorbeeld handen te schudden of te niezen in elkaars nabijheid, en niet door dalingen in de temperatuur of via natte haren. Wat natuurlijk niet betekent dat je voortaan dan maar steevast zonder jas en muts de kou moet trotseren, want hoewel de koude zelf je niet verkouden kan maken, kan ze er wel voor zorgen dat je weerstand verlaagt, waardoor je vatbaarder wordt voor de virussen die circuleren, ook de virussen die je verkouden maken.

## **2. Je neus ophalen is gevaarlijk**

Eigenlijk zijn zowel je neus ophalen als je neus snuiten niet de beste optie als je verkouden bent, omdat je zo een overdruk in je oren en je sinussen veroorzaakt en bovendien heel wat ziektekiemen in die richting stuurt. Daardoor wordt het risico op ontstekingen van de oren en de sinussen groter. Je neus ophalen is in dat opzicht iets veiliger dan je neus snuiten, omdat de kracht die daarbij gebruikt wordt kleiner is. Echt elegant is het weliswaar niet, net zoals dat moeilijk van het veiligste alternatief gezegd kan worden: je neus gewoon laten lopen en het snot stelselmatig met een zakdoek wegvegen. Ook de neus spoelen met een zoutoplossing kan helpen.

## **3. Door in de winter met het raam open te slapen, word je beter bestand tegen verkoudheden**

Onderzoek heeft uitgewezen dat virussen makkelijker aan elkaar doorgegeven worden in gesloten, warme ruimtes. In ruimtes waar veel luchtcirculatie en ventilatie is, worden de ziektekiemen makkelijker naar buiten gezogen. Dat je je weerstand kan verhogen door 's nachts het raam van je slaapkamer open te zetten, is weliswaar niet bewezen.

## **4. Als je met je hand voor je mond hoest, vermijd je dat je anderen aansteekt**

Je hand voor je mond houden wanneer je hoest, is een gezonde en beleefde reflex, maar hij kan niet volledig verhinderen dat je anderen besmet. Als je hoest met je hand voor je mond, besmet je je hand en via die hand kan de besmetting zich op voorwerpen of anderen voortzetten wanneer je ze aanraakt. Vergeet dus niet om na het hoesten je handen te wassen. Een andere veilige optie is hoesten in een papieren zakdoek, die je dan meteen weggooit.

## **5. Airconditioning maakt je sneller verkouden**

Mensen die vaak in ruimtes met airconditioning vertoeven, hebben soms de indruk dat ze sneller verkouden worden door de temperatuurschommelingen waar ze gedurende de hele dag aan blootgesteld worden. Toch is dat niet noodzakelijk zo. Airconditioning zorgt ervoor dat de slijmvliezen in je neus en keel licht uitdrogen, waarop je lichaam zal reageren door meer slijm te produceren, zodat de vliezen weer bevochtigd worden. Daardoor lijkt het soms alsof je verkouden bent, maar eigenlijk is het niet meer dan de lokale weerstand in je neus en keel die in actie schiet.

## **6. Door voldoende vitamine C in te nemen, kan je vermijden dat je verkouden wordt**

Dat ons lichaam vitamine C nodig heeft, staat buiten kijf, maar in de winter extra vitamine C slikken om je weerstand te verhogen heeft voor de meeste mensen weinig zin. Vitamine C is namelijk een wateroplosbare vitamine; neem je er meer van op dan nodig, dan zal je dat teveel gewoon uitplassen. In principe krijg je door gezond te eten vanzelf voldoende voorraad vitamine C binnen, extra pilletjes slikken wordt daarom niet aangeraden. Dat doe je bij voorkeur enkel op voorschrift van je arts.

### **7. Griep is een zware vorm van verkoudheid, dus een grieprik beschermt je ook tegen verkoudheden**

Ook al lijken een aantal symptomen sterk op elkaar: verkoudheden en griep hebben eigenlijk niets met elkaar te maken. Ze worden door twee verschillende virussen veroorzaakt, virussen die zelfs niet eens tot eenzelfde familie behoren. Een grieprik zal je dus op geen enkele manier tegen verkoudheden beschermen. Het vaccin is enkel bedoeld om je voor de circulerende griepvirussen te behoeden. Hoewel een griep zeer ernstig kan verlopen, hebben ook antibiotica hier geen zin.

### **8. Een neusspray en hoestsiroop zijn onmisbaar bij een verkoudheid**

Neussprays en hoestsiroop kunnen de symptomen van een verkoudheid verlichten, maar een verkoudheid genezen doen ze niet. Daarom zijn ze zeker niet noodzakelijk wanneer je verkouden bent, het is soms zelfs veiliger om ze niet te gebruiken. Beide producten verstoren immers je natuurlijke afweersysteem en kunnen een soort van verslavingseffect veroorzaken. Zowel hoesten als niezen hebben bovendien hun nut wanneer je verkouden bent: ze evacueren slijmen en ziektekiemen, en zorgen er zo voor dat je longen beschermd worden. Hoe meer je zo'n natuurlijke reflexen belemmert, hoe meer je de genezing eigenlijk zal verstoren. Hou het gebruik van neussprays en hoestsiroop daarom beperkt en gebruik ze bij voorkeur enkel als comfortmedicatie voor het slapengaan. Voor kinderen zijn ze sowieso af te raden. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat honing bij hen een doeltreffend hulpmiddeltje kan zijn. Hou dan wel zeker de mondhygiëne extra in de gaten, want het effect van honing op kindertanden is dan weer niet zo positief.

### **9. Als je snot groen kleurt, is dat gevaarlijk**

Snot dat of fluïmen die geel, groen of bruin kleuren: het geeft je vaak de indruk dat er iets veel ernstigers met je aan de hand is dan een eenvoudige verkoudheid. Toch zijn die gekleurde slijmen in principe onschuldig, ze zijn een normale reactie van je lichaam, dat probeert om je longen en luchtwegen weer zuiver te maken. De kleuren zeggen daarbij meer over het stadium van de infectie dan over de ernst ervan. Enkel wanneer je bloed in de slijmen aantreft, kan je beter waakzaam zijn en het advies van je arts inroepen.

### **10. Je geneest sneller met kippensoep of door te dampen met menthol**

Kippensoep drinken tegen een verkoudheid is een geliefd grootmoeders-middeltje, maar dat het je ook effectief sneller zou doen genezen, is vooralsnog niet wetenschappelijk bewezen. Het is eerder een kwestie van 'baat het niet, dan schaadt het ook niet'. Van dampen werd wel aangetoond dat het voor verlichting van je keel- en neusklachten kan zorgen, maar ook dit zal je verkoudheid niet sneller doen voorbijgaan.

### **11. Bij een hele zware verkoudheid kan je het best toch antibiotica innemen**

De meeste verkoudheden worden veroorzaakt door virussen, dus heeft antibiotica innemen in de meeste gevallen weinig zin: antibiotica helpen niet tegen virussen. Enkel in een beperkt aantal gevallen kunnen ze aangewezen zijn, bijvoorbeeld wanneer de verkoudheid overgaat in een longontsteking. In alle andere situaties is er eigenlijk maar één belangrijk advies: je verkoudheid uitzieken. Hou er ook rekening mee dat de symptomen van een verkoudheid makkelijk drie tot vier weken kunnen aanslepen, zonder dat er daarom meer aan de hand is. Merk je daarentegen dat je

hele systeem verzwakt en je klachten krijgt zoals rilkoofts, hartkloppingen, diarree of kortademigheid, dan kan je beter je arts opnieuw raadplegen.

### **Gouden raad bij een verkoudheid**

Ben je verkouden? Zo ondersteun je je natuurlijke weerstand:

- Hou je warm en rust en slaap voldoende.
- Heb geduld. Klachten van een verkoudheid, zoals hoest, kunnen drie tot vier weken aanslepen.
- Eet gezond, met veel groenten en fruit.
- Drink voldoende. Zeker wanneer je ook koorts hebt, kan je lichaam extra vocht gebruiken.
- Verlucht je kamer geregeld, zodat ziektekiemen niet binnen blijven circuleren, maar naar buiten kunnen verdwijnen.