

Boost je
immuunsysteem
in 7 stappen

Wat een weerstand

**Tachtig (!) procent van het
immuunsysteem bevindt
zich in onze darmen**

Je hoort het in coronatijden vaker dan je lief is: om niet ziek te worden, moet je aan je weerstand werken. Maar hoe pak je dat aan? VIVA helpt je op weg.

Tekst Fleur Baxmeier

Ik weet niet hoe het met jullie zit, maar ik had voor de coronacrisis nooit uitgebreid bij mijn immuunsysteem stilgestaan. Het was iets dat me beschermde tegen ziektes, en soms ook niet, denk aan al die keren dat ik een griepje had of verkouden was. Noem me een onbenul, maar dat je de vatbaarheid daarvoor deels zelf in de hand hebt, daarvan had ik geen idee. Maar dat is dus wél zo, waarbij we voor de begrijpelijkheid eerst even moeten kijken naar wat dat immuunsysteem dan eigenlijk is. Het makkelijkste is om het je voor te stellen als een legertje cellen dat verspreid is over je hele lichaam en in actie komt als iets – een virus, bacteriën – ons lichaam binnendringt. Alles bij elkaar is het immuunsysteem een van de ingewikkeldste, maar ook krachtigste systemen van ons lichaam. En daarmee ons beste wapen tegen Covid-19. Niet alleen ben je met een sterk immuunsysteem minder vatbaar voor het virus, de kans is groot dat het minder hard toeslaat als je het onverhoeds toch krijgt. Daar kun je dus je voordeel mee doen – zeker in deze tijd. Dat is geen kwestie van er simpelweg een vitamine D-pilletje in duwen en klaar, zoals soms wordt gesuggereerd. Het vereist een multidisciplinaire aanpak, die we voor het gemak hebben opgedeeld in zeven behapbare stappen. Wandel je mee? →

1

Koester je darmflora

Willen we de regie over ons lichaam pakken, dan is het goed om te weten dat tachtig (!) procent van het immuunsysteem zich in onze darmen bevindt. 'Is je

darmflora verstoord, dan kun je eerder ziek worden, omdat het je immuunsysteem verzwakt,' zegt Juglen Zwaan, gezondheidsonderzoeker en voedingsdeskundige. 'Heb je een goed werkende darmflora, dan houdt je immuunsysteem ziekteverwekkers buiten de deur en worden er belangrijke ontstekingsremmende stofjes geproduceerd.' De juiste voeding is hierbij volgens hem essentieel, maar het probleem van deze tijd is dat we heel eenzijdig eten. 'De focus ligt op veel snelle koolhydraten, waarmee we onze darmflora om zeep helpen,' legt Zwaan uit. 'Vezels krijgen we juist te weinig binnen en laten die er nu net voor zorgen dat de darmwand gezond blijft. Ons lichaam is geëvolueerd op wat miljoenen jaren in onze omgeving te vinden was: (blad)groente, fruit, noten, zaden, een klein beetje vis en vlees. Als we teruggaan naar die manier van eten, dan houden we onze darmwand gezond.' Of zoals vitaliteitscoach Marjolein Dubbers in haar boek *Voeding & immuunsysteem* schrijft: 'Eet en drink zoals de natuur het ons geeft.' Zij raadt aan om niet bang te zijn voor gezonde vetten (want die zijn juist goed voor onze darmflora) en veel plantaardige producten te eten. Met zuivelproducten zouden we volgens haar terughoudender moeten zijn en suiker mag meteen in de verdomhoek. Op die manier zorg je voor een gezonde(re) darmwand, wat betekent dat ongunstige stoffen buiten ons lichaam blijven en gunstige stoffen worden binnengehaald.

‘Een ijsbad of een ijskoude douche fungeert als een reset van je lichaam’

Kom in beweging

Wereldkundig maken dat bewegen belangrijk is voor onze gezondheid, is al jaren de missie van neuropsycholoog Erik Scherder, van wie recent het boek *Hart voor je brein* uitkwam. Een boodschap die door het coronavirus extra urgent is geworden, want een verminderd afweersysteem komt vooral voor bij te zware mensen die weinig bewegen. 'Als we willen weten hoe dat werkt, moeten we kijken naar de binnenkant van de bloedvaten,' aldus Scherder. 'We zien dan een prachtige binnenwand met een stevige structuur, zelfs nog met een beschermlaagje eroverheen. Dat vormt een barrière voor alles wat via je bloed wil binnenkomen aan bacteriën en virussen, zodat die geen kans krijgen. Wat je ziet in studies naar Covid-19, is dat inactiviteit ervoor zorgt dat de bloedwanden minder sterk worden. Dat komt omdat er weinig versneld bloed door je lichaam stroomt als je de hele dag zit. In de opening die ontstaat in de beschadigde wand, nestelt Covid-19 zich. Door dat nestelen worden er superkleine bloedklontjes aangemaakt, die het vat afsluiten. Dat is een mechanisme dat leidt tot ernstige gevolgen in de longen, darmen en hersenen.' Het is dus zaak om meer te bewegen, wat Scherder opdeelt in twee aspecten: 'Je moet het zitten onderbreken, dus elke dertig minuten even opstaan van je stoel en een rondje lopen. Daarnaast is het zaak om vaker te sporten dan de beweegnorm van 150 minuten per week, namelijk zeven dagen van de week minimaal dertig minuten aaneengesloten en matig-intensief. Bijvoorbeeld fietsen, traplopen, snelwandelen of fitnesssen – en dat dan dus in totaal 210 minuten per week.'

2

3

Herstel van stress

We hebben allemaal weleens stress. Over een onhaalbare deadline, gekissebis met je partner of de buurman die altijd nét gaat boren als jij een Teams-meeting hebt. 'Wat je op zo'n moment voelt, is een normale reactie van je lichaam om goed te kunnen functioneren in een situatie die alertheid vereist,' zegt hoogleraar Anja Huizink van de sectie Klinische Ontwikkelingspsychologie van de Vrije Universiteit Amsterdam en oprichter van het Stress Lab. 'Je hartslag gaat omhoog, er stroomt extra bloed naar je spieren, je ademhaling versnelt en er worden adrenaline en cortisol aangemaakt.' Niks aan het handje, want daarna heb je de herstelfase waarin zowel je hoofd als lijf weer tot rust komt. 'De problemen ontstaan als je de herstelfase overslaat, omdat je bijvoorbeeld last hebt van chronische stress over een reorganisatie op je werk of een ziektegeval in je familie,' aldus Huizink. 'Dat heeft negatieve impact op je immuunsysteem, vanwege de grote hoeveelheid cortisol die in je lichaam blijft rondzwerven, waardoor je ontvankelijker wordt voor ziektes, infecties en virussen.' Wie zich nu voorneemt om voortaan alle stress te vermijden: hou maar op, dat is onmogelijk. Stress is een onderdeel van ons leven, net als eten en slapen. Maar net zoals je dat niet de hele dag doet, moet je ook niet de hele dag gestrest zijn. Huizink: 'Zorg voor een goede balans tussen werk en privé en bouw bewuste momenten in waarop je ontspant. Of je dat nu doet door het lezen van een boek of met een yogasessie.'

Douche koud (of neem een ijsbad)

Ons lichaam is op zo'n manier ontworpen dat we onszelf kunnen helen en beschermen. 'Daar is het hele afweersysteem op afgesteld,' zegt Bart Eigenhuis, gezondheidsmotivator en koude trainer bij Bridge2Cross. 'Als dat systeem hapert, gaat er van alles mis. Dat is door het coronavirus extra actueel, omdat het aan het voetlicht brengt dat ons lichaam zichzelf niet meer kan verdedigen. Wat daaraan ten grondslag ligt, is dat we ons lijf door de toenemende welvaart steeds meer zijn gaan pamperen. We wonen in huizen, we zetten de verwarming hoog, we hebben dikke lage kleding aan.' Ons lichaam komt dus zelden in situaties waarin er echt iets van wordt gevraagd, waardoor het afleert om alert te reageren in situaties waarin het er echt toe doet. Eigenhuis: 'Je zou kunnen zeggen dat je lijf lui wordt, omdat je steeds in je comfortzone blijft. Wat je kunt doen om daar verandering in te brengen, is je lijf af en toe uit die comfortzone trekken en een prikkel geven. Een goede manier om dat te doen, is met de kracht van kou. Als je onder een ijskoude douche gaat staan of in een ijsbad stapt, neemt de productie van witte bloedcellen toe. Witte bloedcellen zijn de soldaatjes van ons lichaam, die je beschermen tegen ziekteverwekkers en schadelijke stoffen. Hoe meer witte bloedlichaampjes je hebt, hoe minder snel je ziek zult

4

worden. Kou zorgt er daarnaast voor dat ontstekingseiwitten worden onderdrukt, waardoor ontstekingsreacties verminderen. Een ijsbad of een ijskoude douche fungeert als een reset van je lichaam, waardoor het immuunsysteem beter z'n werk kan doen.' →



5 Adem door je neus

Een goede ademhaling kan ook een enorm effect hebben op je immuunsysteem. Dat begint bij ademen door je neus, een eerstelijns virus- en bacterie-

scanner. 'Wij zien alleen de neus zelf en de twee gaatjes aan de voorkant, maar dat is slechts een kwart van de hele inhoud van de neus,' aldus Bart Eigenhuis. 'Het totaal is een enorme ruimte met allerlei functies, zoals verwarmen, bevochtigen, steriliseren en tegenhouden van ongewenste indringers. Als je door je mond ademt, mis je die functies allemaal. Een actie waarmee je – onbewust – je immuunsysteem verzwakt.' Ezelsbruggetje: *the nose is for breathing, the mouth is for eating*. Eigenhuis: 'Iets anders wat vaak misgaat, is dat we te snel ademen. Dat wordt ook wel overademen genoemd en het zorgt ervoor dat je te veel koolzuur uitademt. Koolzuur is een cruciaal stofje dat je nodig hebt voor de afgifte van zuurstof naar de cellen. Verlies je te veel koolstof, dan krijg je te weinig zuurstof in de cellen. Afvalstoffen zullen zich opstapelen en er zal minder energie vrijkomen. Het lichaam verkeert door een te snelle en oppervlakkige ademhaling feitelijk in een constante stresstoestand. Dat kun je herstellen door beter te gaan ademen. Rustig, dat wil zeggen, maximaal tien tot twaalf keer per minuut. En altijd door je neus, ook als je gaat bewegen. Als je weet dat je 's nachts door je mond ademt, kun je overwegen om je mond met een non-woven tapeje af te plakken. Dat bevordert je nachtrust en herstel.'

‘Slaap stimuleert het genezingsproces en bevordert ons fysiek herstel’



FOTO: ISTOCK

Let op je gewicht

'We denken vaak dat vet een hoopje blubber is dat niets doet,' zegt Liesbeth van Rossum, internist en hoogleraar obesitas in het Erasmus MC. 'Maar het is een orgaan waarin honderden hormonen en ontstekingsstoffen worden aangemaakt. Vet is belangrijk voor ons, maar als we er te veel van hebben, kan vet ziek worden. Gebeurt dat, dan ontstaan er ziektes in het lichaam: diabetes, hart- en vaatziekten, dertien soorten kanker, depressie, onvruchtbaarheid. Covid-19 verloopt bij deze groep ernstiger door deze extra aandoeningen, maar dat is slechts een stukje van het verhaal, want hun immuunsysteem werkt ook minder goed door de aanwezigheid van vet. Een teveel aan vet, en vooral buikvet, leidt tot de afgifte van ontstekingsstoffen door het vet. Dat zorgt ervoor dat je in je lichaam chronische, sluimerende ontstekingen krijgt. Het gevolg daarvan is dat je immuunsysteem chronisch hyperactief wordt, omdat het constant alle ontstekingen moet tegengaan. Komen er dan een keer andere bacteriën of virussen langs die aangepakt moeten worden, dan heeft je immuunsysteem geen puf meer om daar ook nog op te reageren. Het kan zich niet meer goed verdedigen, waardoor je klap op klap krijgt.' Maar er is ook goed nieuws, want uit onderzoek blijkt dat mensen met overgewicht effectief geholpen kunnen worden

met de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Van Rossum: 'Dit programma zit in het basispakket van de verzekering en gaat verder dan gezond eten, maar kijkt ook naar bijvoorbeeld slaap, psyche en gedragsverandering. Dat blijkt heel goed te werken.'

7 Pak je slaap

De makkelijkste manier om je immuunsysteem te boosten is zonder twijfel: in bed gaan liggen en je ogen dichtdoen. Slaap lijkt zo'n vanzelfsprekend iets, maar we doen het vaak

minder lang dan ons lichaam nodig heeft om echt goed te kunnen herstellen. Gewoon een keertje extra uitslapen, is dan helaas niet iets wat je gaat helpen, aldus Talja Lambert, gespecialiseerd in slaap en slapeloosheid en medeoprichter van Saraja Slaapcursus. 'Al na één week slecht slapen, is ons immuunsysteem minder actief,' vertelt ze. 'Je lichaam maakt dan minder cytokines aan, kleine eiwitten die zorgen voor een effectieve immuunrespons om verkoudheden, virussen, ziekten en infecties te helpen bestrijden, met als gevolg dat de kans om ziek te worden groter is. Daarnaast maken we in het eerste deel van de nacht tijdens de diepe slaap het groeihormoon aan (HGH: Human Growth Hormone), dat een stimulerend effect heeft op de lichamelijke bouw- en herstelprocessen. De belangrijkste functie van het groeihormoon is dat het helpt bij de reparatie en de groei van cellen en weefsels. Slaap bevordert daarmee ons fysiek herstel, stimuleert genezingsprocessen en het verbetert zo ook de weerstand tegen ziekten, zoals Covid-19. Als je dat allemaal weet, wil je je slaap natuurlijk maar al te graag op orde houden. Zorg daarom voor zo'n zeven tot negen uren kwalitatieve slaap per nacht, want dat is voor de meesten van ons toch écht de hoeveelheid slaap die we nodig hebben.' ●