

Voor u gelezen.

Voeding kan luchtweginfecties bij kinderen doen afnemen

Door

Redactie Medicalfacts.JandL

-

18 maart 2020

Voor jonge kinderen (1-4 jaar) die vaker dan gemiddeld hoesten, koorts hebben of verkouden zijn, is er nog geen doeltreffende oplossing. Het is vaak jaren wachten en doormodderen tot de infecties van de bovenste luchtwegen verdwenen zijn. UT promovenda en kinderarts Ellen van der Gaag (Ziekenhuisgroep Twente) deed onderzoek naar deze groep kinderen en pleit voor een voedingsadvies. Van der Gaag: "Het gaat mij erom het immuunsysteem van kinderen op een natuurlijke manier te versterken, zodat ze zelf weerbaarder worden voor infecties. Het voedingsadvies bestaat uit groene groente, volle melk, roomboter en rundvlees. Door gebruik van deze producten hebben de kinderen significant bewezen minder klachten."

Voedingsadvies voor luchtweginfecties

Van der Gaag onderzocht het effect van een voedingsadvies op verkoudheden, hoesten, koorts, antibiotica gebruik, schildklierfunctie en moeheid bij zieke kinderen in de leeftijd van 1-4 jaar. Het voedingsadvies bestaat uit groene groente, volle melk, roomboter en rundvlees (hoeveelheden conform richtlijnen Voedingscentrum). Het zijn onbewerkte voedingsproducten die thuishoren in een traditionele Nederlandse maaltijd. Van der Gaag licht toe: "Met de voedingsadviezen hebben de kinderen bewezen minder koorts, minder antibioticagebruik, hoesten en snotteren ze minder, gaan minder naar de huisarts en zijn ze minder moe. Het voedingsadvies heeft geen bijwerkingen; de kinderen worden niet dikker en ook het cholesterol profiel verandert niet ongunstig. Het voedingsadvies lijkt een eenvoudige en veilige manier om veel voorkomende gezondheidsklachten van kinderen te verminderen."

Het onderzoek

Uit eerder onderzoek (2012) van van der Gaag bleek dat 16% van de kinderen die kwakkelen met bovenste luchtweginfecties nauwelijks groente eten en 28% ook bijna geen rundvlees.

Daarnaast bleek dat het kinderlichaam in opbouw ook pure onbewerkte producten en vetten nodig heeft die bijvoorbeeld in roomboter en volle melk aanwezig zijn. Voor haar proefschrift onderzocht van de Gaag jonge kinderen (1-4 jaar) die circa 14 en een halve dag per maand ziek zijn (dus bijna de helft van het jaar). Slechts 5% van deze kinderen had een medische verklaarbare afwijking en 95% van deze zieke kinderen niet. Na toepassing van het voedingsadvies gedurende 6 maanden in een gerandomiseerde gecontroleerde trial met 120 kinderen bleek dat de kinderen die geen medische verklaarbare afwijking hadden nog maar 4,8 dagen per maand ziek waren. Een significante verbetering.

Voedingsadviezen voor oudere kinderen/volwassenen

Van der Gaag onderzocht ook de effecten van deze vier producten bij oudere kinderen. Uit haar onderzoek blijkt dat de resultaten van het voedingsadvies ook daar bemoedigend zijn.

Bij kinderen die bijvoorbeeld vaak moe waren, neemt de energie door dit voedingsadvies toe. Ook kinderen met een schildklier die wat uit balans is, bleken na een periode door het voedingsadvies minder moe, en beter te slapen. Van der Gaag: "Bij volwassenen heb ik geen onderzoek gedaan. Wel blijkt uit literatuuronderzoek dat voedingsmiddelen als kiwi, vlierbessensiroop, visolie, pre- en probiotica en knoflook te kunnen helpen om luchtwegingfecties te verminderen."

Over van der Gaag

Ellen van der Gaag werd geboren in Hengelo (ov). Ze studeerde geneeskunde aan de Universiteit van Leiden. Daar deed ze tevens haar eerste onderzoek, gevolgd door een onderzoek aan Boston University, USA. In het UMCG te Groningen deed ze haar opleiding tot kinderarts. Vanaf 2005 is ze kinderarts in het ZGT, zowel op locatie Hengelo als Almelo. Sinds een aantal jaar is ze verbonden aan de Universiteit Twente.

Van der Gaag is 14 jaar kinderarts in de Ziekenhuis Groep Twente en zou promoveren op 18 maart aan de UT, [TechMed Centrum](#) (faculteit BMS/vakgroep OMD) met het proefschrift "*Health promoting effects of nutrition in children*". In verband met het Corona-virus wordt deze promotie verzet naar een andere datum. Haar promotor is prof.dr. J.A.M. van der Palen.