

O

ns zelf-herstellend vermogen stelt ons doorgaans in staat om een ziekte, zoals een verhouding of een griep, binnen een afzienbare tijd te elimineren. COVID-19 laat echter veel verschillen in het verloop van het herstel zien. Waarom belandt een deel van de besmette patiënten op de intensive care (IC), terwijl bij een ander deel de ziekte mild verloopt?

Melatonine en ACE2-receptoren

In deze column probeer ik met de opgedane ervaring en kennis toe te lichten waarom ouderen en kwetsbare patiënten meer risico lopen op COVID-19 en het virus bij mensen met overgewicht meer complicaties geeft.

Een interessante insteek kan het verschil in melatonineproductie tussen ouderen en jongeren zijn. De melatonineproductie neemt af met de jaren. In vergelijking met volwassenen produceren jonge kinderen tot wel tien keer meer melatonine. Hier ligt een mogelijke verklaring voor het verschil tussen ouderen en jongeren. Het lijkt namelijk erop dat het coronavirus zich bindt aan de ACE2-receptor op het longweefsel waardoor het zich snel kan verspreiden en melatonine vermindert mogelijk het aantal ACE2-receptoren. Minder ACE2 op de celmembranen van vooral het longweefsel betekent minder bindingsmogelijkheden voor het coronavirus en dus minder kans dat het virus zich verder kan verspreiden in de longen en daar ernstige schade kan aanrichten.

Een optimale melatonineproductie lijkt dus in mijn ogen bescherming te bieden tegen de ernstige gevolgen van besmetting met het coronavirus. De lichaamseigen melatoninespiegel aanvullen



Han Siem

SUPPLETIE BIJ COVID-19

We kunnen er preventief voor zorgen dat ons lichaam wat beter bestand is tegen een besmetting met het coronavirus.

met suppletie kan een optie zijn om jezelf te beschermen tegen de complicaties van COVID-19. Doseringen tussen de 1 mg en 3 mg melatonine per dag zijn veilig en zonder recept verkrijgbaar.

Het is verder goed om te weten dat medicijnen, zoals naproxen en diclofenac (NSAID's), juist tot

in verhoogde mate aanwezig. Leptine is een hormoon dat honger en verzadiging reguleert. Hoewel het verband nog wetenschappelijk moet worden aangetoond, is het aannemelijk dat leptine een belangrijke rol speelt bij het ziekteverloop van corona. Hogere leptineniveaus zorgen in ieder geval bij obese



Een optimale melatonineproductie lijkt bescherming te bieden tegen complicaties van COVID-19

gevolg hebben dat het aantal ACE2-receptoren op celmembranen toeneemt. Het innemen van een NSAID tijdens een COVID 19-infectie is daarom niet verstandig. Paracetamol is wel veilig.

Resveratrol

Onlangs kwam het voedingssupplement resveratrol uitgebreid in het nieuws. Van der Voort, hoofd van de IC van het UMCG, stelde dat resveratrol kan voorkomen dat een coronapatiënt op de IC belandt. Eerder bleek al dat een groot deel van de coronapatiënten op de IC kampt met overgewicht. Het stofje leptine, een eiwit dat in je buikvet wordt aangemaakt, is bij mensen met overgewicht

personen voor een verhoogde vatbaarheid voor virale infecties. Individuen met overgewicht en diabetes type 2 lopen daarnaast het risico op een ernstiger verloop van de ziekte. Van der Voort heeft goede hoop dat als je vanaf het begin dat je ziek wordt resveratrol neemt, de ziekte minder ernstig verloopt en je daarmee voorkomt dat je op een IC-afdeling terecht komt.

Resveratrol is een voedingsstof en antioxidant dat de hoeveelheid leptine in je bloed kan verlagen en de balans kan herstellen tussen de eerder genoemde receptor ACE2 en een tweede receptor AT2. Beide spelen een rol bij het ziekteverloop van corona.

De kracht van resveratrol

ligt in het feit dat het de effecten van calorierestrictie nabootst. Vetweefsel beschikt over veel ACE2-receptoren. Hoe meer vetweefsel, hoe groter de kans dat het coronavirus aanhaakt op deze receptoren en hoe gemakkelijker het zich in het lichaam kan verspreiden.

In een hele lage concentratie komt resveratrol voor in diverse fruitsoorten, zoals aardbeien, blauwe bessen, cacao, cranberry, blauwe druiven en ook rode wijn. Gezien de lage concentratie is het eenvoudiger om een supplement in te nemen en zo de aanbevolen dosis te bereiken. Onderzoek onder tien gezonde mensen wees uit dat dagelijks 100 mg resveratrol de oxidatieve en ontstekingsbevorderende effecten van een vet- en koolhydraatrijke maaltijd kan tegengaan. Dit doet mogelijk het risico op atherosclerose en diabetes afnemen.

Resveratrol kan de bloedstolling beïnvloeden en heeft een bloedverdunnend effect. Wees daarom erg voorzichtig bij de combinatie met bloedverdunders. Resveratrolinname moet minstens twee weken voor een chirurgische ingreep worden gestopt. Een preventieve dosering tussen 100 en 200 mg is voldoende.

Tot slot

Een goed vaccin of geneesmiddel tegen het coronavirus is ten tijde van het schrijven van deze column nog niet ontwikkeld. Er zijn echter wel voedingssupplementen die een mogelijk positieve bijdrage kunnen leveren. We kunnen er preventief voor zorgen dat ons lichaam wat beter bestand is tegen een besmetting met het coronavirus. Met behulp van een gezonde leefstijl, aangevuld met enkele stoffen uit de natuur die ons immuunsysteem een duwtje in de juiste richting geven, is ons lichaam beter bestand tegen virusinfecties, zoals het coronavirus.