

skepsis Blog

≡ Menu



Verkouden van de kou

15/12/2013 door Dirk Koppenaal



Robinson Crusoe had het soms behoorlijk koud, maar hij werd nooit verkouden. Toch hebben kou en verkoudheid wel iets met elkaar te maken.

Mijn grootmoeder zei het al: 'Kind trek wat aan, anders vat je kou!' Ook toen ik jaren later in een snikhete bus door Marokko reisde en snakkend naar een briesje een

raampje opende, waren er vele handen die het meteen weer dicht duwden. Iedereen wist dat je van tocht ziek wordt. Dit is een wijdverbreide volkswijsheid. Niet alleen in het Nederlands zit de kou in het woord 'verkoudheid'. Dit geldt ook voor het Engels (*cold*), Duits (*Erkältung*), Spaans (*resfriado*) en Italiaans (*raffreddore*). Zelfs in het Zoeloe (*unomkhuhlane*) en Swahili (*baridi*) gebruiken mensen kou om een veel voorkomende infectie van de luchtwegen te omschrijven. Ik wist niet eens dat men het daar koud kon hebben.

Ieder jaar zodra het kouder wordt, neemt het aantal mensen dat hoest, niest en een 'vol' hoofd heeft toe. Maar net zomin als zwaluwen de lente maken, veroorzaken kou en tocht verkoudheid. De primaire oorzaak is een virus. Een virus bestaat uit erfelijk materiaal (DNA of RNA) met een dun schilletje van eiwitten eromheen. Men moet virussen niet verwarren met de doorgaans veel grotere bacteriën, want dat zijn echte cellen. Bacteriën vermenigvuldigen zich snel als er voedsel en warmte is. Een virus heeft een cel nodig om zich te vermeerderen. Hij dringt de cel binnen en brengt het DNA van die cel in verwarring, zodat de cel zijn eigen functies 'vergeet' en virussen gaat produceren.

Zonder virus word je niet verkouden, zo eenvoudig ligt dat. Robinson Crusoe had het zwaar op zijn eilandje. Het regende en waaide er, en soms was hij tot op het bot verkleumd, maar hij niesde niet eenmaal. Op een onbewoond eiland zonder mensenvirussen kun je niet verkouden worden. Natuurlijk is er een theoretische kans dat je een virus van een dier oploopt, maar dat is een ander verhaal.

De virusinfectie laat de slijmvliezen in de neus en keel zwellen. Het zou niet uit moeten maken of het waait en koud is, je kunt altijd verkouden worden. Het ziekteproces ligt echter complexer en kou speelt indirect wel een belangrijke rol.

Bij koud weer zijn er niet meer of gemenere virussen in omloop, maar de kans op besmetting neemt wel toe als de temperatuur daalt. Bij kou vermindert niet alleen de bloedtoevoer door de huid, ook door de capillairen in de neus en keelholte stroomt minder bloed. Hierdoor worden de slijmvliezen droger en vermindert de afweer lokaal. Virussen en bacteriën maken daar meedogenloos misbruik van. Bacteriën veroorzaken geen verkoudheid, maar kunnen de slijmvliezen wel extra gevoelig maken. Omgekeerd zal verzwakt slijmvlies minder weerstand tegen bacteriën kunnen bieden en zullen zij de infectie verergeren.

Het virus kan een aantal uren in een snotdruppeltje blijven leven, mits dat druppeltje niet al te klein is. De levensduur neemt toe in een koude omgeving. [1][7] De meeste virussen verspreiden zich via hand-op-handcontact. Mensen die verkouden zijn, kunnen moeilijk van hun neus afblijven, waardoor er veel virussen op hun handen

terecht komen. Het is ook mogelijk dat je met het virus in contact komt via een deurknop of een ander voorwerp dat eerder door iemand besmet is. Naarmate je meer virus binnenkrijgt, heb je meer kans om ziek te worden. Iemand die proest of niest kan anderen ook infecteren, hoewel dit risico kleiner is. Het risico wordt in de winter wel groter omdat mensen dan vaker dicht bij elkaar zitten in een slecht geventileerde ruimte.

Verkoudheidsvirussen kunnen heel snel muteren en er zijn altijd meerdere varianten en mutanten in omloop. Volwassenen zijn ieder jaar gemiddeld minstens tweemaal verkouden, crèche kinderen ten minste vijf maal. Het gaat dan telkens om een ander virus. De virussen overspoelen ons ieder jaar in een vaste volgorde. Eerst komen de gewone verkoudheidsvirussen (rhinovirus), dan volgen de wat ernstigere verkoudheidsvirussen (respiratoir syncytiaal virus) en ten slotte arriveren de griepvirussen. Ook nadat de golf verdwenen is, blijven virussen in omloop. Sommige besmetten, andere blijven resident aanwezig, maar als de 'r' in de maand is, slaan ze weer ongenadig toe.

Naast alle goed gemeende kledingadviezen om verkoudheid te voorkomen, zijn er tal van grootmoedersrecepten om de snotneus te voorkomen of te verminderen. De doe-het-zelfpillenindustrie blijft vitamine C aanbevelen. Kinderen vinden de pillen vaak lekker, maar veel effectiever dan snoepjes zijn ze niet. [2] Groente en fruit bevatten bovendien al voldoende vitamines. Ook knoflook en uien kunnen het virus niet verdrijven, al kunnen uien soms wat verlichting geven doordat ze de slijmvliezen prikkelen. [4] Knoflook kan alleen preventief werken door potentiële besmetters op afstand te houden.

Kruidendrankjes, honing, thee of een stoombad met eucalyptus en mint [6] kunnen sommige klachten tijdelijk minder erg laten lijken, maar genezend zijn ze niet. Kruidenbitter, een kopstoot of hete grog en ook melk zorgen juist voor meer slijmvorming en zijn niet aan te raden. Ook een mondkapje biedt weinig bescherming tegen het plaagvirus. [3] Wilt u een alternatief middel proberen, gebruik dan de bijsluiters van oscillococcinum. Wanneer u die weer hardop kunt lezen, is de verkoudheid op zijn retour.

Hoewel verkoudheid een simpele en voor gezonde mensen onschuldige ziekte is, geeft het ongemak en veroorzaken thuisblijvers ieder jaar grote economische schade. De virussen muteren zo snel, dat de ontwikkeling van een vaccin geen nut heeft. Welk kruid is nog opgewassen tegen dit soort virussen?

Zink remt de replicatie van het virus. Voelt u een verkoudheid aankomen, slik dan zo snel mogelijk zink in de vorm van tabletten of siroop. Onderzoek laat zien dat de

verkoudheid met een dag of twee wordt teruggebracht en minder ernstig verloopt als men binnen 24 uur na besmetting met het virus meer dan 75 mg zink per dag gebruikt. [5] Er zijn ook aanwijzingen dat zink helpt de verkoudheid te voorkomen, maar die studies geven wisselende resultaten.

Bent u al verkouden, dan kunt u beter uw neus ophalen dan snuiten. Ophalen klaart de voorhoofd- en kaakholttes en met snuiten loopt u het risico het besmette snot in de bijholtes te persen. Als u toch wilt snuiten, snuit dan elk neusgat afzonderlijk.

En als laatste tip voor proesters, snotteraars maar ook voor hen met schone neuzen: schud geen handen, was ze regelmatig en zoen niemand.

Literatuur

1. Arroll B., 2011, Common cold. *Clin Evid* (Online)., 03, 1-27.
2. Hemilä H, Chalker E. 2013, Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* , 1, 1-103.
3. Jacobs JL, Ohde S, Takahashi O, Tokuda Y, Omata F, Fukui T. 2009, Use of surgical face masks to reduce the incidence of the common cold among health care workers in Japan: a randomized controlled trial. *Am J Infect Control.*, 37, 417-419.
4. Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M, 2013, Garlic for the common cold, *Cochrane Database Syst Rev.*, 3, 1-18.
5. Singh M, Das RR., 2013, [Zinc for the common cold](#), *Cochrane Database Syst Rev.*, 6, 1-90. [[Volledig rapport](#) uit 2011, gebaseerd op 15 ipv 18 studies.] – [update 30/12/2016: dit artikel en de Cochrane review waarop het gebaseerd was, zijn ingetrokken. Niet zozeer omdat de conclusies niet zouden kloppen, maar vanwege plagiaat – zie [Retraction Watch](#) en [Cochrane Library](#)]
6. Singh M, Singh M, 2011, Heated, humidified air for the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.*, 5, 1-22.
7. Sun Y, Wang Z, Zhang Y, Sundell J. 2011, In China, students in crowded dormitories with a low ventilation rate have more common colds: evidence for airborne transmission. *PLoS One*, 6, 1-9.

- < De toverkracht van rectale koffie
- > In Memoriam Rob Nanninga

16 gedachten over “Verkouden van de kou”

frankeren

16/12/2013 om 23:17 | Bewerken

De levensduur van het virus neemt toe in een koude omgeving.

Is het niet zo dat de temperatuur van de neusholte in de winter vaak iets lager is en dat het virus dus ook daardoor beter kan overleven dan in een warme neusholte?

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)



JennyJo

17/12/2013 om 14:31 | Bewerken

Ik wil alles doen, maar stoppen met zoenen, nee, dat niet.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

Hans

17/12/2013 om 22:52 | Bewerken

Dan zoen je toch iemand die al verkouden is of het aan het worden is?

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

Renate

18/12/2013 om 15:51 | Bewerken

Stoppen met zoenen? Geweldig. Nooit meer andermans tong in m'n mond. Ik kan me niet beter wensen. Ik zou er bijna verkouden voor willen zijn.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Constantia Oomen**

19/12/2013 om 21:45 | Bewerken

@ JennyJo

Je bent een ondeugend meisje.

Sinds ik in Californië woon, ben ik geen enkele keer (!) op de Nederlandse wijze meer verkouden geweest.

Ik ben hier één keer ziek geweest, dat was in de zomer van 2012. Toen moest ik erg lang (een paar weken) hoesten en had ik last van mijn keel. Activiteiten van de neus waren er niet echt. Ik kreeg sterk de indruk dat dit een eenmalige inwijding in Amerika was en dat het gewoon moest, om me goed te wapenen tegen de nieuwe lucht, bacteriën en virussen hier.

Het duurde een poos, maar toen Jeroen kreeg precies hetzelfde. Ook hij moest even doorbijten (dagenlang dus) en sindsdien (knock knock on wood, maar ik denk niet dat het nodig is): niets meer (bij beide).

Zo gezien begin je je toch af te vragen of de kou en nattigheid er wél mee te maken hebben. Want zoals je weet, is het weer hier: paradijselijk. ☀

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

Laurens Dragstra

20/12/2013 om 12:46 | Bewerken

SBM heeft vandaag ook een artikel over verkoudheid en bespreekt daar ook de mogelijke effectiviteit van zink:

<http://www.sciencebasedmedicine.org/you-cant-beat-the-common-cold-and-thats-a-fact/>

Opvallend genoeg trekt auteur John Schnyder een veel negatievere conclusie ten aanzien van zink dan Dirk Koppenaal:

"Zinc

While zinc has the ability to inhibit rhinovirus replication in the test tube, clinical trials for the treatment of colds have been disappointing. While there was a very modest improvement in symptom score in one study of adults, the benefit was seen only when zinc was taken in large doses 5-6 times per day. At these doses, GI side effects were significant and patients complained of a bad taste in their mouth. Needless to say, 5-6 times per day dosing with these side effects would preclude this as a viable option in children. Additionally, a well-designed, randomized, double-masked, placebo-controlled study demonstrated no effectiveness of zinc on cold symptoms in children and adolescents."

Die laatste studie waarnaar Schnyder verwijst, is dan wel wat ouder (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9643859>). Dirk Koppenaal verwijst naar een gloednieuwe Cochrane Summary (<http://summaries.cochrane.org/CD001364/zinc-for-the-common-cold>). Beide studies gaan overigens ook in op mogelijke bijwerkingen (nare smaak in de mond, misselijkheid).

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Albert van der Fange**

23/12/2013 om 14:38 | Bewerken

Volgens mij dragen tegenwoordig de airco in bedrijven en ventilatiesystemen in nieuwbouwwoningen ook bij tot het verspreiden en handhaven van het verkoudheidvirus.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

Jan Willem Nienhuys

24/12/2013 om 16:32 | [Bewerken](#)

Albert, heb je ook iets waar dat uit blijkt? Bijvoorbeeld meer verkoudheden in nieuwbouwwoningen met ventilatiesysteem? En hoe zou airco bevorderlijk zijn voor de verspreiding van het virus? Een airco droogt de lucht dus verkort de levensduur van druppeltjes met virus.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

Hans

24/12/2013 om 17:37 | [Bewerken](#)

Ik vermoed dat het hier een hardnekkige fabel betreft. In warme streken moet je soms een pullover aantrekken vanwege de venijnige kou uit airco's. Daar word je naar mijn idee niet ziek van (hoewel ik het ding vanwege de kou in hotelkamers uiterst laag zet en als het enigszins kan een hermetisch gesloten raam laat openen) maar wel van de ontelbare bacteriën die je nu eenmaal oploopt in contact met de plaatselijke bevolking. De plaatselijke doodgewone E. coli bijvoorbeeld. Je kunt nu eenmaal niet zo'n klamme hand van een of andere bobo weigeren, want dat zou uiterst onbeleefd zijn, maar als het enigszins kan, zonder ik me dan snel even af bij een wastafel. Altijd nadenken bij iets beetpakken en altijd attent zijn op de wijze waarop voedsel is toe bereid en wordt opgediend.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

Frankeren

27/12/2013 om 15:28 | Bewerken

Ik las hier een aardige verklaring over een soort schijnverkoudheid bij airco's:

Airconditioninglucht is meestal erg droog zonder bevochtiger, zodat het gevoelige slijmvlies van onze neus en mond kan uitdrogen en barsten. Om dit te voorkomen, overstroomt ons lichaam die gevoelige gebieden met slijm.

<http://uk.answers.yahoo.com/question/index?qid=20060828063235AA6EwD>

[Bewerken](#)[Meer opties](#)**Richard**

31/12/2013 om 12:38 | Bewerken

Geachte Skepsis of de schrijver van dit artikel Dirk Koppenaal.

er werd geschreven:

Ook een mondkapje biedt weinig bescherming tegen het plaagvirus.

dat klopt als je er van uitgaat dat de genen die niet ziek zijn de mondkapjes dragen om niet ziek te worden. Maar het blijkt dat als je ziek bent het mondkapje draagt om de omgeving niet te besmetten.

Dus het mondkapje helpt degelijk wel tegen de verspreiding van het plaagvirus (Verkoudheid).

1e Handen blijven schoon en komen niet in aanraking met de lopende neus en het plaagvirus

2e toevallige niesbuien en bij behorende sproei worden opgevangen door het mondkapje.

3e omgeving weet dat je verkouden bent.

4e ?

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

Wim

31/12/2013 om 18:04 | [Bewerken](#)

Is de grotere nabijheid van mensen in de winter ook geen reden? Mensen zitten nu eenmaal in de winter veel meer binnen, openbaar vervoer zit bij slechte weersomstandigheden voller (minder mensen die voor de fiets kiezen), ramen worden dicht gehouden, ... dus de kans dat men uitgeniesde druppeltjes van iemand anders inademt lijkt me groter bij slecht weer dan bij goed weer.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

Frankeren

05/01/2014 om 12:52 | [Bewerken](#)

Asapscience heeft een kort filmpje gemaakt:

http://www.youtube.com/watch?v=RWiOhlqEDz4&feature=c4-overview&list=UUC552Sd-3nyi_tk2BudLUzA

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

Johan

30/01/2014 om 08:14 | [Bewerken](#)

Dit artikel beschrijft een onderzoek waarin staat dat zink wél helpt:

<http://www.livescience.com/42863-preventing-treating-common-cold.html>

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

Ellie Ederveen

27/03/2014 om 07:09 | Bewerken

Ik ben geen wetenschapper, maar slik op aanraden van een orthomoleculaire arts al zo'n 10 jaar 4 gram Vit C per dag. Sindsdien ben ik nooit meer verkouden geweest. Dit geldt overigens ook voor mijn man. Voorheen waren we net als anderen ongeveer 2x per jaar verkouden. De onderzoeken die het effect vsn vit C ontkrachten gaan uit van een veel lagere dosering.

[Bewerken](#)

[Meer opties](#)

Laurens Dragstra

01/04/2014 om 15:32 | Bewerken

Het lijkt mij sterk dat er geen onderzoek is gedaan naar vitamine C-doseringen van 4 gram en hoger. Een Cochrane review uit 2004 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15495002>) noemt meerdere trials met doseringen "up to 4 grams daily" en zelfs een trial met een dosering van 8 gram. De laatste Cochrane review uit 2013, waarnaar Dirk Koppenaal ook verwijst, is nog steeds niet onverdeeld positief over vitamine C ter preventie en behandeling van verkoudheid. En dan druk ik me nog voorzichtig uit:

"The failure of vitamin C supplementation to reduce the incidence of colds in the general population indicates that routine vitamin C supplementation is not justified, yet vitamin C may be useful for people exposed to brief periods of severe physical exercise. Regular supplementation trials have shown that vitamin C reduces the duration of colds, but this was not replicated in the few therapeutic trials that have been carried out. Nevertheless, given the consistent effect of vitamin C on the duration and severity of colds in the regular supplementation studies, and the low cost and safety, it may be worthwhile for common cold patients to test on an individual basis whether therapeutic vitamin C is beneficial for them. Further therapeutic RCTs are warranted."

Bijwerkingen van hoge doseringen vitamine C zijn trouwens ook goed bekend: vooral misselijkheid en diarree worden genoemd (http://www.apotheek.nl/Medische_informatie/Medicijnen/Medicijnen/vitamine_C.aspx?mId=10698&rlId=450). Linus Pauling beweerde altijd dat hij sinds hij hoge doses vitamine C slikte nooit meer verkouden werd. In televisieprogramma's kwam hij echter regelmatig verkouden over, maar volgens Pauling waren dat zijn 'allergieën'. Kennelijk hielp vitamine C daar geen zier.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

Reacties zijn gesloten.

[Artikelen uit Skepter](#)

[Proefnummer van Skepter](#)



Blogroll

[Kloptdatwel.nl](#)

[SKEPP](#)

[Vereniging tegen de kwakzalverij](#)

[ECSO](#)