

Ondersteuning bij Covid





Inhoud

Post-Covid ondersteunend behandelplan	1
Inhoud	2
Inleiding	3
Leefstijladviezen	4
Bewegingsadviezen	6
Voedingsadviezen	7
Suppletie adviezen	10
Bronnen	14



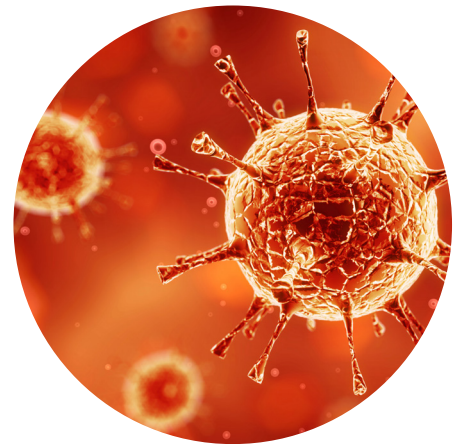
Inleiding

Post-Covid is een complexe aandoening die bij elke persoon anders tot uiting kan komen [1]. Hoewel er geen universele behandeling bestaat, zijn er verschillende natuurlijke interventies die het herstelproces kunnen ondersteunen [BRON].

Dit ondersteunende behandelplan is ontwikkeld op basis van wetenschappelijke inzichten en biedt praktische richtlijnen voor herstel.

Neem de richtlijnen rustig door, voordat u ermee start. Heeft u vragen of behoefte aan persoonlijk advies?

Neem gerust contact met ons op via advies@zuurbasekennis.nl





Leefstijladviezen

Een gezonde levensstijl speelt een cruciale rol bij het herstel van Covid. Onderzoek toont aan dat verschillende leefstijlfactoren direct invloed hebben op het immuunsysteem, ontstekingsprocessen en energieniveaus in het lichaam.

Hoewel Covid voor iedereen anders kan verlopen, zijn er bewezen leefstijlaanpassingen die het herstelproces kunnen ondersteunen en versnellen.

De onderstaande adviezen zijn praktisch, eenvoudig toe te passen en gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. Door deze adviezen te implementeren, kunt u uw lichaam optimaal ondersteunen tijdens het herstelproces.



1. Stressmanagement [2]

- **Waarom:** Stress kan Covid-symptomen verergeren en het immuunsysteem verzwakken
- **Praktisch:**
 - Plan dagelijks ontspanningsmomenten in
 - Neem een warm bad
 - Mediteer of doe ademhalingsoefeningen
 - Maak wandelingen in de natuur
 - Lees een boek of luister naar rustgevende muziek



2. Slaaphygiëne [3]

- **Waarom:** Goede slaap is essentieel voor herstel en immuun functie
- **Praktisch:**
 - Ga op vaste tijden naar bed en sta op een vast tijdstip op
 - Vermijd schermlicht een uur voor het slapen
 - Zorg voor een donkere, koele slaapkamer
 - Vermijd cafeïne na 14:00 uur



3. Energiemanagement [4]

- **Waarom:** Covid-patiënten hebben vaak beperkte energie die zorgvuldig moet worden verdeeld
- **Praktisch:**
 - Verdeel activiteiten over de dag
 - Plan rustmomenten tussen activiteiten
 - Luister naar uw lichaam en forceer niets
 - Houd een energiedagboek bij



4. Sociale contacten [5]

- **Waarom:** Sociale steun is belangrijk voor mentaal welzijn en herstel
- **Praktisch:**
 - Blijf in contact met familie en vrienden
 - Deel uw ervaringen met lotgenoten
 - Zoek professionele hulp indien nodig



Bewegingsadviezen

Beweging is een cruciaal onderdeel van het herstelproces bij Covid, maar moet met grote voorzichtigheid worden benaderd.

Voorals mensen met ernstige vermoeidheid en andere symptomen moeten zorgvuldig omgaan met fysieke inspanning. Een 'gegradeerde oefening'-benadering, waarbij het activiteitsniveau langzaam wordt verhoogd op basis van wat uw lichaam aan kan, wordt aanbevolen om verergering van symptomen te voorkomen [6,7].



De onderstaande richtlijnen helpen u om op een veilige manier weer in beweging te komen.

Opbouwschema

Week 1-2:	<ul style="list-style-type: none">• Lichte stretching oefeningen• Korte wandelingen (5-10 minuten)• Ademhalingsoefeningen• Rustpauzes tussen activiteiten
Week 3-4:	<ul style="list-style-type: none">• Wandelen uitbreiden naar 15 minuten• Lichte yoga of tai chi• Balansoefeningen• Blijf luisteren naar uw lichaam
Week 5-6:	<ul style="list-style-type: none">• Wandelen tot 20-30 minuten• Lichte krachttraining• Yoga of tai chi uitbreiden• Dagelijkse activiteiten uitbreiden
Belangrijke principes:	<ul style="list-style-type: none">• Start langzaam en bouw geleidelijk op• Stop bij vermoeidheid of verslechtering van symptomen• Focus op herstel, niet op prestatie• Wissel activiteit af met rust



Voedingsadviezen

Een uitgebalanceerd voedingspatroon speelt een essentiële rol bij het herstel van Covid. De juiste voeding kan ontstekingen verminderen, het immuunsysteem ondersteunen en energielevels verbeteren.

Onderzoek toont aan dat bepaalde voedingsstoffen kunnen helpen bij het herstellen van weefselschade en het verminderen van oxidatieve stress. Het volgen van een ontstekingsremmend dieet, rijk aan antioxidanten en essentiële voedingsstoffen, kan het herstelproces ondersteunen.



Hieronder vindt u praktische richtlijnen en adviezen voor een optimaal voedingspatroon [8-11].



Kies voor pure, onbewerkte voeding

Geef voorrang aan biologische en onbewerkte producten. Deze bevatten meer voedingsstoffen en minder schadelijke stoffen dan bewerkte alternatieven. Biologische producten zijn vrij van pesticiden.

Praktische tips:

- Koop verse ingrediënten in plaats van voorverpakte maaltijden
- Lees etiketten en vermijd producten met lange lijsten aan ingrediënten
- Bezoek lokale boerenmarkten voor verse, seizoensgebonden producten

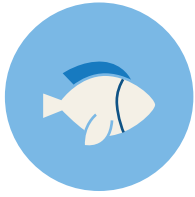


Groenten en fruit als basis

Groenten vormen de hoeksteen van een ontstekingsremmend dieet. Ze zijn rijk aan antioxidanten en bevatten ontstekingsremmende stoffen.

Richtlijnen:

- Laat groenten de hoofdrol spelen op uw bord en eet dagelijks een ruime variatie
- Kies verschillende kleuren voor een breed spectrum aan voedingsstoffen
- Beperk fruit tot 2 stuks per dag vanwege de fructose
- Geef voorkeur aan fruit met een lage glycemische index zoals bessen, appels en peren



Gezonde vetten

Goede vetten zijn essentieel voor het beheersen van ontstekingen in het lichaam en ondersteunen de opname van vitamines.

Beste bronnen:

- Extra vierge olijfolie voor koud gebruik en licht verhitten
- Avocado's
- Vette vis (zoals wilde zalm, makreel, sardines) voor omega-3 vetzuren
- Kokosolie voor verhitten op hogere temperaturen



Peulvruchten voor plantaardige eiwitten

Peulvruchten zijn rijk aan vezels en eiwitten, en hebben een ontstekingsremmende werking.

Noten en zaden voor essentiële voedingsstoffen

Ze zijn rijk aan gezonde vetten, eiwitten, mineralen en antioxidanten.

Beste keuzes:

- Walnoten (rijk aan omega-3)
- Amandelen
- Chiazaad
- Lijnzaad
- Pompoenpitten
- Sesamzaad



Dranken met antioxidanten

Kies voor dranken die uw gezondheid ondersteunen en ontstekingen helpen verminderen.

Aanbevolen dranken:

- Basische kruidenthee
- Groene thee
- Water met citroen
- Water met basische druppels



Wat te vermijden

Voor een optimaal ontstekingsremmend effect is het belangrijk om bepaalde voedingsmiddelen te beperken of te vermijden:

- Geraffineerde suikers
- Bewerkte voedingsmiddelen
- Frituurproducten
- Geraffineerde plantaardige oliën
- Frisdranken en andere gezoete dranken
- Overmatig alcoholgebruik

Tips voor implementatie

- Begin de dag met een glas warm water met citroen
- Plan uw maaltijden vooruit
- Bereid grotere porties en bewaar deze voor drukke dagen
- Houd gezonde snacks binnen handbereik
- Experimenteer met nieuwe groenten en bereidingswijzen
- Luister naar uw lichaam en pas porties aan naar behoefte



Suppletie -adviezen

Suppletie kan een waardevolle aanvulling zijn bij het herstel van Covid. Hieronder vindt u een gedetailleerd overzicht van de belangrijkste supplementen en hun werking.

Onder de opsommingen van belangrijke suppletie hebben we een basisadvies gemaakt [9-16].



1. Ontzurende supplementen

- **Waarom:** Een verzuurd lichaam kan bijdragen aan ontstekingen en oxidatieve stress, wat het herstel kan vertragen. Verzuuring ontstaat door leeftijd, stress, ongezonde voeding en andere factoren die bij Covid vaak een rol spelen.

- **Aanbevolen producten:**

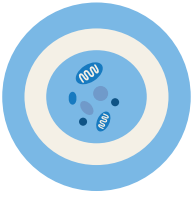
- Basische druppels of capsules
 - Helpen overtollige zuren op te lossen en af te voeren
 - Keuze tussen druppels (toe te voegen aan water) of capsules, afhankelijk van uw voorkeur
- Basische kruidenthee
 - Ondersteunt de afvoer van zuren
 - Rijk aan antioxidanten
- Basische mineralen
 - Verzuuring gaat vaak gepaard met mineralentekort. Het lichaam gebruikt namelijk basische mineralen om overtollige zuren te neutraliseren. Wanneer deze op zijn, worden ze uit botten, haren en nagels onttrokken. Het is daarom verstandig om basische mineralen aan te vullen om dit te voorkomen.

- **Belangrijke mineralen zijn:**

- Zink
- IJzer
- Calcium
- Seleen
- Mangaan
- Kalium
- Magnesium

- **Basische voedingsstoffen**

Dit zijn extracten van basische voedingsstoffen zoals kruiden, groenten, fruit, algen, melkzuurbacteriën, vezels en meer. Ze bieden een eenvoudige manier om essentiële voedingsstoffen aan te vullen. Deze extracten zijn meestal verkrijgbaar in poedervorm, die gemakkelijk kan worden gemengd met water om een green juice maken.



2. Autofagie-stimulerende supplementen

- **Waarom:** SARS-CoV-2 kan het natuurlijke celreinigingsproces (autofagie) verstoren. Dit kan bijdragen aan langdurige klachten, zoals bij Covid.

Onderzoek heeft aangetoond dat het stimuleren van autofagie kan helpen om het virus beter te bestrijden en schade te beperken. Eén van de natuurlijke stoffen die dit proces bevordert is spermidine.

- **Aanbevolen product:**

- **Natuurlijke spermidine-supplementen**

- Bij voorkeur op basis van speciaal gekweekte chlorella
 - Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat spermidine het aantal virusdeeltjes met tot 85% kan verminderen
 - Kies voor natuurlijke varianten, vermijd synthetische vormen zoals trihydrochloride



3. Immuunsysteem ondersteuning

- **Waarom:** Een sterk immuunsysteem is essentieel voor herstel van Covid.

- **Aanbevolen supplementen:**

- **Vitamine C**

- Werkt als antioxidant
 - Ondersteunt het immuunsysteem
 - Helpt bij weefselherstel

- **Vitamine D**

- Belangrijk voor immuunsysteem
 - Helpt ontstekingen te verminderen

- **Zink**

- Versterkt immuunsysteem
 - Ondersteunt herstel

- **Selenium**

- Krachtige antioxidant
 - Ondersteunt immuunsysteem

4. Energie en herstel

- **Waarom:** Covid gaat vaak gepaard met ernstige vermoeidheid en energietekort

- **Aanbevolen supplementen:**

- **B-vitamines**

- B-complex met extra aandacht voor B1, B6, B12
 - Ondersteunt energiestofwisseling
 - Helpt bij hersenmist en concentratie





- **Co-enzym Q10**
 - Verbeterd energieproductie
 - Werkt als antioxidant
- **D-Ribose**
 - Kan energieniveaus verbeteren
 - Vooral nuttig bij chronische vermoeidheid
- **Magnesium**
 - Helpt bij spierontspanning
 - Ondersteunt energiestofwisseling
 - Bevordert slaapkwaliteit



5. Ontstekingsremming

- **Waarom:** Covid gaat vaak gepaard met chronische ontstekingen
- **Aanbevolen supplementen:**
 - **Omega-3 vetzuren**
 - Ontstekingsremmend
 - Ondersteunt hersenfunctie
 - **Quercetine**
 - Natuurlijke flavonoïde
 - Ontstekingsremmend
 - Ondersteunt het ademhalingssysteem
 - **Melatonine**
 - Ontstekingsremmend
 - Helpt bij slaapproblemen
 - Reguleert immuunsysteem
- **Belangrijke opmerkingen:**
 - Kies voor kwaliteitsproducten van gerenommeerde merken
 - Overleg bij twijfel met een arts of therapeut
 - Let op mogelijke interacties met medicijnen



Basisadvies supplementen voor Covid herstel

1

1. Kies één van deze twee als basis:

- Een hoogwaardige multivitamine (als u voorkeur hebt voor pillen)
- Of een basisch voedingsextract/groene mix (als u liever geen pillen slikt - dit is een poeder dat je met water mengt en vaak beter opneembaar is. Het bevat natuurlijke voedingsstoffen uit groenten, kruiden, algen en meer)

2

2. Ontzuring (kies wat bij u past):

- Basische druppels (makkelijk toe te voegen aan water)
- Of basische capsules (als je druppels niet prettig vindt)

3

3. Spermidine supplement

- Kies een natuurlijke variant, bij voorkeur op basis van chlorella met B-vitamines en zink

Eventuele aanvulling bij specifieke klachten:

- Bij ontstekingsklachten: omega-3 (algenolie) zeker als u geen of weinig vette vis eet of quercetine
- **Belangrijk:** Overleg bij twijfel altijd met uw zorgverlener, vooral als u medicijnen gebruikt.



Contact en ondersteuning

Voor persoonlijk advies kunt u contact opnemen via:

- E-mail: advies@zuurbasekennis.nl
- Telefoon NL: (020) 262 14 12
- Telefoon BE: (03) 456 27 77

Disclaimer: Dit behandelplan is bedoeld ter ondersteuning en kan een eventueel medisch behandelplan niet vervangen. Raadpleeg bij gezondheidsklachten altijd eerst een arts of therapeut.



Bronnen

- [1] Davis, H. E., McCorkell, L., Vogel, J. M., & Topol, E. J. (2023). Long COVID: major findings, mechanisms and recommendations. *Nature Reviews Microbiology*, 21(3), 133-146.
- [2] Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057.
- [3] Neculicioiu, V. S., Colosi, I. A., Costache, C., Sevastre-Berghian, A., & Clichici, S. (2022). Time to sleep?—A review of the impact of the COVID-19 pandemic on sleep and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3497.
- [4] Weise, A., Ott, E., & Hersche, R. (2024, January). Energy management education in persons with long COVID-related fatigue: Insights from focus group results on occupational therapy approach. *Healthcare*, 12(2), 150.
- [5] Al-Jabr, H., Hawke, L. D., Thompson, D. R., Clifton, A., Shenton, M., Castle, D. J., & Ski, C. F. (2023). Interventions to support mental health in people with long COVID: A scoping review. *BMC Public Health*, 23(1), 1186.
- [6] Calvache-Mateo, A., et al. (2024). Respiratory training effects in Long COVID-19 patients: A systematic review and meta-analysis. *Expert Review of Respiratory Medicine*, 1–11.
- [7] Mills, G., et al. (2023). Resistance training in post-COVID recovery: Rationale and current evidence. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*, 8(3), 188.
- [8] Guerra, G., Lucariello, A., & Komici, K. (2024). Long COVID: nutrition and lifestyle changes. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1375449
- [9] Poggioli, R., et al. (2023). Modulation of inflammation and immunity by omega-3 fatty acids: A possible role for prevention and to halt disease progression in autoimmune, viral, and age-related disorders. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 27(15).
- [10] Catalano, A., Iacopetta, D., Ceramella, J., Maio, A. C. D., Basile, G., Giuzio, F., ... & Salzano, G. (2022). Are nutraceuticals effective in COVID-19 and post-COVID prevention and treatment? *Foods*, 11(18), 2884.
- [11] Bonetti, G., Medori, M. C., Fioretti, F., Farronato, M., Nodari, S., Lorusso, L., ... & Bertelli, M. (2022). Dietary supplements for the management of COVID-19 symptoms. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2 Suppl 3), E221.
- [12] DiNicolantonio, J. J., & O'Keefe, J. (2021). Low-grade metabolic acidosis as a driver of chronic disease: A 21st century public health crisis. *Open Heart*, 8(2), e001730.
- [13] Wesson, D. E. (2021). The continuum of acid stress. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 16(8), 1292-1299.
- [14] Gassen, N. C., et al. (2021). SARS-CoV-2-mediated dysregulation of metabolism and autophagy uncovers host-targeting antivirals. *Nature Communications*, 12(1), 1-15.
- [15] Zhou, H., Hu, Z., & Castro-Gonzalez, S. (2023). Bidirectional interplay between SARS-CoV-2 and autophagy. *mBio*, 14(4), e01020-23.
- [16] Madeo, F., Eisenberg, T., Büttner, S., Ruckstuhl, C., & Kroemer, G. (2010). Spermidine: A novel autophagy inducer and longevity elixir. *Autophagy*, 6(1), 160-162.