nieuws

Beschermt een stukje vlees of vis tegen corona?

nieuws

Mensen die erg ziek worden van het coronavirus hebben vaak tekorten van micronutriënten. “Bijna alle patiënten die in het ziekenhuis uiteindelijk zwaar ziek zouden worden of zelfs zouden overlijden, bleken bij hun opname een ernstig tekort aan selenium en zink in hun bloed te hebben”, zegt UGent-professor Gijs Du Laing.

13 OKTOBER 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 13 OKTOBER 2021 20:47

Lees meer over:
Corona
vlees
voedsel
vis

Als bio-ingenieur is Du Laing gespecialiseerd in zogenaamde ‘micronutriënten’, essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. "Uit eerdere studies wisten we dat mensen met tekorten aan bepaalde voedingselementen bij sommige virale infecties veel heviger ziek worden. We wilden nagaan of dat voor COVID-19 ook zo was”, zegt hij.

Selenium

In april van 2020 begonnen de onderzoekers selenium in het bloed van COVID-19-patiënten in de ziekenhuizen AZ Jan Palfijn en UZ Gent te meten. In Vlaanderen heeft een groot deel van de bevolking een seleniumtekort. Velen nemen te weinig selenium op via de voeding, en de seleniumstatus in ons bloed is vaak lager dan aanbevolen.
Selenium is een essentieel sporenelement met een beschermend effect. Het zit in een reeks van enzymen die onder andere betrokken zijn bij de werking van het immuunsysteem. De enzymen zijn ook antioxidanten: ze vangen chemische stoffen op die schade veroorzaken aan weefsels en aan het genetisch materiaal, bijvoorbeeld bij ontstekingen na virale infecties.
Het verband tussen selenium en virusinfecties is al gebleken bij verschillende andere virussen. Zo werd het ziekteverloop van ebola in Afrika in verband gebracht met seleniumtekorten. In één regio in China zijn seleniumtekorten gelinkt aan ontstekingen van de hartspier na infectie met een specifiek virus. En bij hiv-infecties wordt al extra selenium toegediend.
Ook bij de behandeling van COVID-19 kan selenium een rol spelen. Zo bleek uit recent onderzoek uit China dat een bepaalde component in laboculturen de beste antivirale werking vertoonde tegen COVID-19. Die component heet ebselen en bevat selenium.

> **Zink en selenium kan je vinden in vlees en vis. Dus voor gezonde mensen met een normaal immuunsysteem zal het vaak volstaan om evenwichtig te eten**
>
> Gijs Du Laing - UGent

De analyse van 138 Belgische COVID-patiënten in twee Gentse ziekenhuizen legde alvast iets opmerkelijk bloot: "Bijna alle patiënten die in het ziekenhuis uiteindelijk zwaar ziek zouden worden of zelfs zouden overlijden, bleken bij hun opname een ernstig tekort aan selenium en zink in hun bloed te hebben."
Bij de COVID-patiënten die het niet haalden, hadden zeven op de tien een ernstig tekort aan zowel selenium als zink. Patiënten die dat tekort niet hadden of bij wie het minder uitgesproken was, overleefden COVID-19 vaker en genazen vlotter. "Zij werden duidelijk minder zwaar ziek."
Een selenium- of zinktekort in het bloed bij ziekenhuisopname bleek zelfs een belangrijkere risicofactor dan het optreden van diabetes, kanker, overgewicht of hart- en vaatziekten. "Wat toch wel opmerkelijk is", merkt Du Laing op. "Want over al die aandoeningen als risicofactor voor ernstige covid-ziekte wordt voortdurend gesproken, maar over een te laag gehalte aan selenium of zink in het bloed niet. Ons onderzoek geeft aan dat deze risicofactor wél een rol kan spelen." Het is wel zo dat in West-Europa seleniumtekorten vooral bij ouderen, mensen met obesitas en mensen met een verzwakt immuunsysteem werden vastgesteld.

> **In Finland krikt de overheid het seleniumgehalte in groenten al decennia kunstmatig op via meststoffen. Wat opvalt is dat het één van de landen is waar de COVID-sterfte opvallend laag ligt**
>
> Gijs Du Laing - UGent

Vis en vlees

Een gezond en evenwichtig dieet moet voor de meeste mensen volstaan: "Beide elementen kan je ook al vinden in vlees en vis. Dus voor gezonde mensen met een normaal immuunsysteem zal het vaak volstaan om evenwichtig te eten. Voor mensen in kwetsbare groepen ligt dat anders. Omdat zij vaak grotere tekorten vertonen, kan het zinvol zijn dat ze extra selenium en zink innemen. Ik denk dan bijvoorbeeld aan diabetespatiënten of kankerpatiënten en aan bejaarde mensen in woonzorgcentra."
Vooral aan de voeding in die woonzorgcentra zou volgens Du Laing dringend gewerkt moeten worden. "Als je weet dat daar heel veel kwetsbare mensen bij elkaar zitten, zou men extra aandacht moeten hebben voor selenium en zink in het dieet. Vrij veel bejaarden eten amper nog vlees. Bijvoorbeeld omdat ze problemen hebben met kauwen en het dus gewoon laten liggen. Momenteel krijgen ouderen in woonzorgcentra bovenop hun dieet vooral ijzersupplementen of vitamine D, terwijl velen ook een tekort aan selenium en zink hebben voor een goede werking van hun immuunsysteem. Ook huisartsen en specialisten zouden kunnen nagaan hoe het zit met de gehaltes in het bloed van de risicopatiënten die ze zien."

Voedsel rijk aan selenium

1. Paranoten (handjevol noten is tien keer de dagelijkse dosis; opgelet: seleniumvergiftiging komt ook voor)
2. Tonijn (tonijnsteak van 170g is drie maal de dagelijkse dosis; ook andere vissen, maar minder sterk)
3. Oesters en mosselen (een oester is 2 maal dagelijkse dosis)
4. Varkensvlees (kotelet van 170g is anderhalve maal de dagelijkse dosis, gekookte ham is meer)
5. Rundsvlees (steak van 170g bevat één maal de dagelijkse dosis selenium)

Fins voorbeeld

Du Laing vindt wel dat er gekeken moet worden naar hoe we de niveaus van zink en selenium in de volledige bevolking kunnen opkrikken. Niet alleen tijdens de coronacrisis, maar permanent.
"Want het kan mensen ook wapenen tegen andere infectieziektes. Historisch hebben veel mensen in heel West-Europa een tekort, vooral in de kwetsbare groepen. In de toekomst kan dat effect zelfs nog vergroten, omdat we steeds minder vlees en vis eten."
Du Laing verwijst ook naar Finland, waar de overheid decennia geleden al besliste selenium toe te voegen aan meststoffen in de landbouw. "Op die manier werd het seleniumgehalte in groenten en graangewassen kunstmatig verhoogd. Wat opvalt, is dat Finland een van de landen is waar de COVID-sterfte opvallend laag ligt. Dat zal uiteraard met meerdere factoren te maken hebben, maar ik vraag me af of het toeval is dat men uitgerekend die bevolking al tientallen jaren preventief 'wapent' met extra selenium."

Bron: Jeroen Bossaert (HLN)

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada