nieuws

Kippensoep is ook gewoon gezond

nieuws

Een kom kippensoep helpt niet alleen tegen een knagend geweten, het is ook een efficiënt afweermiddel tegen winterkwalen. Grootmoeders raad om bij eenverkoudheid een stevig bord kippenbouillon op te lepelen, krijgt ook wetenschappelijke ondersteuning. Volgens het Duitse wetenschappelijke tijdschrift Phoenix is kippensoep een doeltreffend middel tegen winterse kwalen zoals griep.

22 DECEMBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:56

Een kom kippensoep helpt niet alleen tegen een knagend geweten, het is ook een efficiënt afweermiddel tegen winterkwalen. Grootmoeders raad om bij verkoudheid een stevig bord kippenbouillon op te lepelen, krijgt ook wetenschappelijke ondersteuning. Volgens het Duitse wetenschappelijke tijdschrift Phoenix is kippensoep een doeltreffend middel tegen winterse kwalen zoals verkoudheid en griep. De kippenbouillon alleen kan de klus niet klaren, het is de combinatie van kippenbouillon met groenten die de soep geneeskrachtig maakt. Het met kleine teugjes drinken van de soep maakt de neus slijmvrij, zo blijkt uit een nieuw onderzoek.

In de eerste fase van een verkoudheid is het slijmvlies meestal droog, wat leidt tot een kriebelhoest en een verstopte neus. Om het slijmvlies vochtig te houden, en neus en keel vrij te maken, wordt het drinken van veel vloeistof aanbevolen. Kippensoep heeft het bijkomende voordeel dat ze een sterk slijmoplossende werking heeft, waardoor virussen uit de luchtwegen worden 'weggehoest'.

De kracht van kippensoep is bovendien dat het een uitstekende ontstekingsremmer is, die vervelende hoestjes en verstopte neuzen verhelpt. Al in de twaalfde eeuw raadde de Egyptisch-Joodse arts en filosoof Moshe ben Maimonides in zijn geschriften kippensoep aan voor kwalen aan de luchtwegen. Maimonides baseerde zich op zijn beurt op oudere Griekse teksten.

Bron: De Morgen

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