nieuws

"Vitamine C helpt niet tegen verkoudheid"

nieuws

Het idee dat het nemen van vitamine C het risico op een verkoudheid vermindert, blijkt een fabeltje. Dat zeggen althans enkele Australische en Finse wetenschappers die zich baseerden op een dertigtal studies waarbij in totaal meer dan 11.000 mensen werden onderzocht. Enkel personen die extreme fysieke inspanningen leveren, zoals marathonlopers of soldaten, lopen de helft minder risico op een verkoudheid wanneer ze een extra dosis vitamine C innemen, aldus de onderzoekers.

19 JULI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

Het idee dat het nemen van vitamine C het risico op een verkoudheid vermindert, blijkt een fabeltje. Dat zeggen althans enkele Australische en Finse wetenschappers die zich baseerden op een dertigtal studies waarbij in totaal meer dan 11.000 mensen werden onderzocht.

Enkel personen die extreme fysieke inspanningen leveren, zoals marathonlopers of soldaten, lopen de helft minder risico op een verkoudheid wanneer ze een extra dosis vitamine C innemen, aldus de studie waarvan de resultaten woensdag werden gepubliceerd door de internationale organisatie Cochrane Collaboration. Voor het overgrote deel van de bevolking is het effect van de vitamines echter te onbeduidend om van enig nut te zijn, zo zeggen de wetenschappers.

Begin jaren zeventig voerde de Amerikaanse chemicus en Nobelprijswinnaar Linus Pauling een heuse campagne om de inname van vitamine C te stimuleren. In een van zijn werken riep de wetenschapper de bevolking op om elke dag 1.000 milligram vitamine C in te nemen en zodoende onder meer het risico op een verkoudheid te verminderen.(KS)

Meer informatie: Vitamin C for preventing and treating the common cold

Bron: Belga

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