



*Er is geen bewijs dat vitamine C beschermt tegen een coronabesmetting*

## *Stop niet met medicijnen vanwege covid-19*

## Supplementen helpen niet tegen coronavirus

Preventief voedingssupplementen innemen helpt niet tegen besmetting met het coronavirus. Dat zegt de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA). Fabrikanten die adverteren met zulke claims zijn strafbaar.

Er gaan verhalen rond dat vitamine C en D en andere supplementen zouden beschermen tegen een coronabesmetting. Hiervoor is echter geen bewijs, stelt de NVWA. De toezicht houder adviseert gezond te eten, goed te slapen en te bewegen.

In China en de Verenigde Staten zijn overigens wel artsen die patiënten met covid-19, de ziekte veroorzaakt door het coronavirus, experimenteel behandelen. Ze geven hen hoge doses vitamine C ter ondersteuning van de reguliere behandeling. Maar er is nog onvoldoende wetenschappelijk onderzoek gedaan om te kunnen zeggen of dit helpt en of de voorgeschreven hoeveelheden bijwerkingen kunnen hebben.  
[tinyurl.com/nvwa-supp](https://tinyurl.com/nvwa-supp)

Een vermoeden dat een medicijn een negatief effect heeft op het verloop van de ziekte covid-19 is geen goede reden ermee te stoppen. Dat kan namelijk ernstige gevolgen hebben, aldus een groep artsen en apothekers van Stichting Health Base en het Erasmus MC.

De medicijnen waar het om gaat zijn bloeddrukverlagers (RAAS-remmers), NSAID-pijnstillers als ibuprofen en diclofenac, het diabetesmedicijn pioglitazon en corticosteroiden (waaronder inhalatiemedicijnen tegen astma). Het bewijs voor de genoemde vermoedens is volgens de onderzoekers onvoldoende.

Een lopende behandeling met een van deze middelen moet je dus niet zomaar staken, betogen de artsen. Raadpleeg altijd eerst je arts.

[tinyurl.com/medicijn-covid](https://tinyurl.com/medicijn-covid)

## BIJWERKINGEN NIEUWS

### Melatonine en bijwerkingen

Omdat de bijsluiters van producten met melatonine relatief vaak onvoldoende informatie bevatten over de bijwerkingen, zijn veel gebruikers daar niet goed van op de hoogte. Bijwerkingencentrum Lareb ontving 181 meldingen van bijwerkingen bij het gebruik van melatonineproducten in verschillende sterktes (van 0,1 tot 25 mg). De meest gemelde klachten zijn diarree, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, hartkloppingen, slapeloosheid, ongewone dromen en nachtmerries. Deze bijwerkingen zijn bekend, maar worden niet genoemd in alle bijsluiters.

Melatonine is een hormoon dat een rol speelt in het slaap-waakritme. Het zorgt ervoor dat je slaap krijgt als het donker wordt. Artsen schrijven melatonine op recept voor bij bepaalde vormen van slapeloosheid of voor een korte behandeling van een jetlag bij volwassenen. Daarnaast is melatonine zonder recept te koop onder diverse namen, toedieningsvormen en in verschillende sterktes.

Als je overweegt melatonine te gaan gebruiken, bespreek dan de noodzaak en de mogelijkheden met je arts of apotheker en laat je informeren over de bijwerkingen. Kijk ook eens op [consumentenbond.nl/melatonine](https://consumentenbond.nl/melatonine).

Wil je een bijwerking melden? Ga naar [mijnbijwerking.nl](https://mijnbijwerking.nl)

*85% van de Nederlanders eet te zout, maar slechts 16% denkt zelf te zout te eten*

[TINYURL.COM/TE-ZOUT-ETEN](https://tinyurl.com/te-zout-eten)