

Voeding tegen virussen

Beste lezer,

De Hengelose kinderarts Ellen van der Gaag raadt vooral [voeding aan](#) in de strijd tegen virussen en luchtweginfecties. Dit naar aanleiding van een uitgebreide studie die onder haar hoede plaatsvond. Volgens [diverse media](#) hebben Italiaanse wetenschappers [het onderzoek](#) bestudeerd en adviseren zij haar dieet in de strijd tegen het coronavirus. In deze nieuwsbrief gaan we er dieper op in.



Dr. Ellen kreeg in haar praktijk vaak te maken met kwakkelende kinderen die last hebben van hoesten, koorts en verkoudheden. De kinderen hadden last van virusinfecties. Omdat het dieet van veel kinderen aan alle kanten rammelt, besloot ze om te gaan onderzoeken wat het effect van voeding kan zijn op de weerstand van deze kinderen. De resultaten liegen er niet om.

Kinderen die amper groenten eten, blijken veel vatbaarder voor ziektes. Dr. Ellen ontdekte dat kinderen die overschakelen op een dieet met groene groentes (zoals boerenkool, spruitjes en broccoli), rijkelijk roomboter smeren, volle zuivel krijgen en een stoofpotje eten met rundvlees, veel minder vaak ziek zijn. Onbewerkt voedsel en voldoende vetten zijn dus heel belangrijk voor een sterk immuunsysteem.

Haar advies is tegen het zere been van het Voedingscentrum, want deze organisatie is nog altijd bang voor verzadigd vet. Ze raden margarine aan. Dr. Ellen zegt dat andere landen de angst voor verzadigd vet steeds meer loslaten. Zelfs in Amerika wordt volvette zuivel nu geadviseerd, terwijl dat land juist veel mensen met overgewicht telt.

Door het dieet van dr. Ellen konden de kinderen vaker de medicatie laten staan. De kinderen die wel ziek waren geworden, waren meestal veel sneller weer beter.

Dr. Ellen ziet liever dat we goed eten, dan dat we ons heil in supplementen zoeken. Geen zakjes en pakjes. Ze is vooral fan van stoofschotels. Daarmee krijg je veel meer voedingsstoffen binnen, doordat je geen kookvocht afgiet. Bij het afgieten van kookvocht, spoel je onbedoeld ook veel vitamines en mineralen door de gootsteen.

Een gezonde week,
Juglen Zwaan