

# Zink zou doeltreffend zijn tegen virale luchtweginfecties

22/11/21 om 11:00 Bijgewerkt om 10:18

Luc Ruidant ([//www.artsenkrant.com/ak-update-specialist/auteurs/luc-ruidant-80.html](http://www.artsenkrant.com/ak-update-specialist/auteurs/luc-ruidant-80.html))

Een internationale studie heeft aangetoond dat zinksupplementen zouden kunnen helpen bij de preventie van respiratoire symptomen bij een infectie door het sars-CoV-2 en andere virale luchtweginfecties en ook de duur en de ernst van de symptomen zouden verminderen.



© iStock

Zink, een oligo-element, speelt een sleutelrol in de immuniteit, de ontsteking, weefselletsels, de bloeddruk en de reacties van de weefsels op zuurstoftekort. Vandaar dat de coronapandemie wordt aangegrepen om na te gaan of zinksupplementen zouden kunnen helpen bij de preventie en de behandeling van een sars-CoV-2-infectie.

Een nieuwe studie heeft het effect van dat zink bij Covid-19 en een rist andere ziekten van het ademhalingsapparaat onderzocht. De vorsers hebben hun studie uitgevoerd om na te gaan of inname van zinksupplementen het risico op acute virale luchtweginfectie verlaagt bij mensen zonder voorafgaand zinktekort. Daarvoor hebben ze de gegevens doorgenomen van 28 gerandomiseerde, gecontroleerde studies bij 5446 volwassenen, die ze hadden teruggevonden in 17 Engelstalige en Chinese gegevensbanken tot en met augustus 2020. Geen enkele studie ging specifiek over het sars-CoV-2.

Zinksupplementen werden vooral toegediend in de vorm van pastilles, neusspray en gels met hetzij zinkacetaat hetzij zinkgluconaat. De dosering was zeer wisselend volgens de samenstelling en naargelang de zinksupplementen werden gebruikt voor preventieve of therapeutische doeleinden. Bij analyse van de samengevoegde gegevens van 25 studies voorkwamen zinkpastilles en -neusspray vijf luchtweginfecties per 100 mensen per maand in vergelijking met de placebo. Vooral het risico op ontwikkeling van ernstigere symptomen zoals koorts en griepachtige symptomen daalde sterk. Die resultaten zijn echter maar gebaseerd op drie studies.

De symptomen verdwenen gemiddeld twee dagen sneller bij gebruik van een zinkspray of vloeibare bereiding van zink sublinguaal dan met een placebo. Tijdens de eerste week van de ziekte was de waarschijnlijkheid van herstel bijna tweemaal hoger bij de proefpersonen die zink sublinguaal of als een neusspray gebruikten, dan in de placebogroep: op de 100 volwassenen hadden er 19 meer nog symptomen een week later als ze geen zinksupplementen gebruikten.

Zinksupplementen verminderden de gemiddelde ernst van de symptomen niet, maar wel werd een klinisch significante vermindering van de ernst van de symptomen op de derde dag waargenomen.

De frequentie van bijwerkingen en met name nausea en irritatie van de mond en de neus was ongeveer 40% hoger bij de proefpersonen die zinksupplementen innamen, maar in de 25 studies is geen enkele ernstige bijwerking gerapporteerd. Sublinguale zinksupplementen verlaagden het risico op optreden van een infectie of symptomen van een verkoudheid na inoculatie van het humane rinovirus echter niet in vergelijking met de placebo. Er was evenmin een verschil in de duur van het ziektebeeld tussen de proefpersonen die zinksupplementen gebruikten, en de proefpersonen die er geen gebruikten.

Gezien de grote verschillen in kwaliteit van de studies, het aantal patiënten en de studieopzet is het erg moeilijk de werkzaamheid van de verschillende galenische vormen en doseringen van zink te vergelijken.

Al bij al concluderen de auteurs dat de inname van zink kan helpen de symptomen van een acute virale luchtweginfectie te voorkomen en de duur van de symptomen te verkorten bij



volwassenen die allicht geen zinktekort vertonen. Verder onderzoek en met name klinische studies bij patiënten met een sars-CoV-2-infectie is wenselijk.

(referentie: *British Medical Journal Open* (<https://bmjopen.bmj.com/content/11/11/e047474>), 2 november 2021, doi: 10.1136/bmjopen-2020-047474)



([//www.artsenkrant.com/actueel/huidige-en-toekomstige-rol-van-de-huisarts-in-de-preventie-controle-en-zorg-voor-huidkanker/article-opinion-58143.html](https://www.artsenkrant.com/actueel/huidige-en-toekomstige-rol-van-de-huisarts-in-de-preventie-controle-en-zorg-voor-huidkanker/article-opinion-58143.html))

Gezien de toename van huidkanker lijkt het onvermijdelijk dat de rol van de huisarts in de preventie, opsporing en zorg van huidkanker zal toenemen ([//www.artsenkrant.com/actueel/de-huidige-en-toekomstige-rol-van-de-huisarts-in-de-preventie-controle-en-zorg-voor-huidkanker/article-opinion-58143.html](https://www.artsenkrant.com/actueel/de-huidige-en-toekomstige-rol-van-de-huisarts-in-de-preventie-controle-en-zorg-voor-huidkanker/article-opinion-58143.html))  
- **Brigitte Boonen**

paper/GQ/2021/2/YwvF7zTNXgMYgeGg%252BG!

### Special Migraine

(<https://magazine.knack.be/makr/epaper/GQ/2021/2/YwvF7zTNXgMYgeGg%252BG59xAnR00VA>)