Weekboek Corona: wandelstokken, alcohol en vitamine C

Posted on 2 mei 2020 by Paul Hekkens

Epidemioloog en gezondheidseconoom Karl Lauterbach zegt in *Anne Will* dat de stijging van het aantal doden in Duitsland afgelopen maanden louter aan covid-19 is toe te schrijven. Die stijging heeft weinig van doen met het aantal intensive care bedden. Van degenen die beademd worden, sterft in Duitsland 60 procent, en in de VS 80 procent. Van degenen die de beademing overleven, zullen velen blijvende schade oplopen. Ook onafhankelijk van covid-19 is dat wie meer dan 5 dagen beademd wordt, een verhoogd risico op dementie ontwikkelt. Zonder vaccin of medicijn is er tegen covid-19 gewoonweg nog geen kruid gewassen.

Daarom pleit Lauterbach ervoor de lockdown in Duitsland niet te snel te versoepelen, maar de huidige maatregelen nog twee tot drie weken vol te houden. Dan zou Duitsland het Zuid-Koreaanse scenario kunnen blijven volgen. Dat zou dan wel 2 miljoen testen per week betekenen. Omgerekend naar Nederland zijn dat 420.000 testen per week. De maximale, maar nog niet gerealiseerde testcapaciteit is 29.000 per dag, dus goed 200.000 per week.

Daarbij komt dat het uitgangspunt van Duitsland verhoudingsgewijs een stuk gunstiger is, omdat ze al vroeg met testen, en het opsporen en isoleren van geïnfecteerden begonnen zijn. Het totale aantal coronadoden is er nauwelijks hoger dan in het veel kleinere Nederland. 420.000 testen is dus nog steeds niet genoeg. Het Zuid-Koreaanse scenario is voor Nederland dus voorlopig toekomstmuziek.

Eigen versie van de regels

Zolang er geen vaccin of medicatie bestaat, en beademing lang niet altijd uitkomst biedt, is gedrag het enige middel is dat we hebben om het coronavirus te bestrijden. Volgens psycholoog Koen Lowet is het daarom zaak om nauwgezet op gedrag in te zetten. Dat geldt des te meer als de lockdown versoepeld gaat worden. Gezondheidspsycholoog Elke van Hoof meent dat er weliswaar wordt aangegeven wat en waarom er moet gebeuren, maar onvoldoende hoe dat moet gebeuren.

Waar Lowet zich zorgen over maakt, is dat mensen hun eigen versie van de regels gaan maken. Ik bemerk dat de afstandsregel aan de laars gelapt wordt zodra niet meteen inzichtelijk is hoe die te handhaven is. Er is veel meer aandacht nodig voor een elementaire 'How to …' aanpak. Maar wie gaat dat doen? Ook psychologen voelen zich daar eigenlijk te goed voor. Zij stappen al snel over op de meer ingewikkelde, en dus interessantere emotionele problematiek rond de corona.

Proefkonijn

Regelmatig maak ik situaties mee waarin niet meteen evident is hoe de anderhalve meter afstand te bewaren. Dan ben ik toch degene die razendsnel initiatief neemt om dat toch zo goed en kwaad als het kan voor elkaar te krijgen.

Gisteren nog bewandelde ik een smal bospad. De enkele keren dat er zich plotseling tegenliggers aandienden, was ik degene die het pad verliet om afstand te bewaren. Die tegenliggers bedankten mij daar weliswaar voor. Toch vraag ik me af wat er gebeurd zou zijn als ik niet was uitgeweken. Omdat ik bij mijn weten niet over antistoffen tegen covid-19 beschik, wil ik mezelf niet als proefkonijn ter beschikking stellen.

Iemand die echter wel immuun is, kan, eventueel uitgerust met camera, die test wel uitvoeren. Het enige wat die persoon hoeft te doen is met de verborgen camera te gaan wandelen, om dan te zien wat mensen doen als hij niet degene is die in

moeilijke situaties uitwijkt.

Mijn voorspelling is dat mensen dat in die situaties enigszins onwennig laten begaan. Men zet misschien een half stapje opzij, men lacht waarschijnlijk schaapachtig, maar men handhaaft de anderhalve meter afstand niet. Weinig mensen zullen bijvoorbeeld het veel te smalle pad verlaten.

Waarom eigenlijk niet? Wat daarbij een belangrijke rol speelt, is wederkerigheid en machtsverhoudingen. Wie wel zo gek is het pad te verlaten en in het struikgewas gaat afwachten tot de passant voorbij is, doet namelijk meer dan de ander doet. Er is dan dus geen wederkerigheid in allebei evenveel aan de kant gaan. Vandaar ook het bedankje. En opdat het maar om een eenmalige gebeurtenis gaat, is er ook geen gelegenheid om dit gebrek aan wederkerigheid te compenseren.

En als het gebrek aan wederkerigheid definitief is, dan doet er zich bovendien machtsongelijkheid voor. Wie uitwijkt, is ondergeschikt aan wie niet uitwijkt. Daarbij komt dan ook nog eens dat degene die het pad verlaat, voor paal staat. Dat is de angsthaas, wat blijkt uit onconventioneel gedrag zoals het pad verlaten. Welnu, in die sociaal onaantrekkelijke positie willen de meeste mensen niet terechtkomen, en daarom lopen ze maar liever een klein risico besmet te raken met een dodelijk virus.

Nordic walking stokken

Overigens ben ik niet altijd zo aardig dat ik aan de kant ga. Op Konings-, pardon woningsdag passeer ik in korte tijd twee keer een stel dat op een overzichtelijk tweeëneenhalve meter breed wandelpad naast elkaar loopt, zodat er voor mij te weinig ruimte overblijft om te passeren. Ze zien mij allang aankomen, en hebben dus alle gelegenheid om te reageren.

De eerste keer betreft een tweetal oudere dames. Op tien meter spreek afstand spreek ik ze aan. Als ze dan niet reageren, spreek ik ze de tweede keer bitser aan. Bovendien steek ik een van mijn nordic walking stokken uit, zodat hartstikke duidelijk is wat ik van hen verwacht. Onaangedaan gaan ze opzij. Blijkbaar waren ze zo druk in gesprek geweest, dat ze even niet aan de afstandsregel gedacht hadden.

Even later kom ik een man van ongeveer mijn leeftijd tegen met een vrouw van wie ik niet weet of het zijn partner of zijn dochter is. Als op vijf meter afstand nog steeds niet is gereageerd op mijn eerdere aanwijzing, steek ik wederom de stok uit een

klinkt mijn stem bitser. Tijdens het passeren hoor ik de man tegen zijn metgezel – maar zo dat ik het duidelijk kon horen – zeggen: 'Kijk, ze bestaan nog: neuroten.'

Ik neem aan dat hij zichzelf grappig vindt, maar feitelijk heeft hij een belediging naar mijn hoofd geslingerd. Bij het omkijken, kijken we elkaar kort aan. Vervolgens reageer ik niet meer, want ik ben hem immers (op voldoende afstand) gepasseerd. Om dat ik niet neurotisch ben, is de zaak voor mij afgedaan. Al verder wandelend mijn gedrag evaluerend, kan ik niet anders concluderen dan dat mijn gedrag doelmatig en rationeel was.

Machtsrelatie werkgever – werknemer

Mensen slagen er dus maar matig in de anderhalve meter afstand prioritair te maken. In principe wil men zich er wel aan houden, maar als een oplossing ook maar even niet voor de hand ligt, gaat ander gedrag, zoals op het pad blijven lopen, naast elkaar wandelen, of het tempo aanhouden toch voor.

Ik vraag me af hoe dat in werksituaties gaat zijn. Mijn inschatting is dat veel afhangt hoe serieus de leiding van een onderneming de anderhalve-meterregel neemt. Is de houding er een van: er moet wel doorgewerkt worden, dan zal het personeel inleveren op de anderhalve-meterregel. Vindt de leiding echter dat eerst de anderhalve-meterregel moet worden gehandhaafd, dan zal het personeel ook daartoe geneigd zijn. De reden waarom ik dat denk, is dat de verhouding werkgever en werknemer sowieso een machtsrelatie is, waarbij de werknemer de onderliggende partij is. Om nu die machtsrelatie te verdoezelen, en minder voelbaar te maken, kun je als werknemer maar beter dát voorstaan wat de baas ook voorstaat. Dan lijkt het net alsof je als werknemer niet onder een machtsrelatie gebukt gaat. Bovendien leidt het ertoe dat de werknemer zich de normen en waarden van de werkgever verinnerlijkt, zodat er op den duur inderdaad geen machtsrelatie meer nodig is om de regels van de baas te handhaven. Waarden en normen van de baas verinnerlijken, is overigens dé aangewezen manier om carrière te maken.

Echter, niet iedereen is daar even goed toe in staat. Bovendien leidt het niet altijd tot optimale resultaten. Nazi-Duitsland heeft er de oorlog niet mee kunnen winnen.

Waar ik de dag mee begin

Minister-president Mark Rutte roept iedereen op vooral thuis te blijven. De vraag is: hoe gaat het inmiddels thuis? Kennelijk lopen de spanningen nogal eens op. Het aantal meldingen van huislelijk geweld is verviervoudigd. De een reageert er ook anders op dan de ander. Wat mij helpt is dat ik de thuisblijfregel interpreteer als een exponent van de *social distancing* regel. Dat heeft tot gevolg dat ik me niet aan huis gebonden voel, zolang ik maar geen contact zoek, en afstand bewaar.

Ik verlaat het huis regelmatig, maar niet om andere mensen op te zoeken. Ook beperk ik het aantal boodschappen tot een minimum. Wat ik meestal doe, is wandelen of fietsen, in mijn eentje, of met zijn tweeën. Thuis maak ik nogal wat uurtjes achter mijn computer en volg ik diverse media. Dat ik over een tuin beschik, helpt ook.

Gemiddeld genomen sta ik vroeger op, en ga ik ook vroeger slapen dan voorheen. Bij mij werkt het een beetje zo, dat hetgeen waarmee ik de dag begin, dat doe ik ook de rest van de dag. Begin ik de dag met schrijven, dan schrijf ik de hele dag. Tot ik moe ben dan, want schrijven lukt het beste met een frisse geest. De namiddag is dan een prima tijd om te gaan wandelen. Dan kan mijn geest ook weer uitspannen. Na het wandelen, smaakt het avondeten vervolgens prima. Bij mooi weer heb ik ’s ochtends zin om alvast een paar kilometer te wandelen. Daar moet ik mee uitkijken, want voordat ik het weet, lukt het me dan niet meer om achter de computer plaats te nemen.

Laatst ging ik ’s ochtend winkelen. Veel had ik niet nodig. Ik was ook weer zo terug. Toch ben ik dan afgeleid. Ik heb toen het fietscomputertje geïnstalleerd dat ik in het voorbijgaan gekocht had. Vervolgens heb ik nog wat andere kluskarwijtjes opgepakt. Vanwege het mooie weer ben ik toen maar alvast gaan wandelen. Dan zie ik mijn computer dus niet. Afgelopen weekend zou ik de vijver in de tuin herstellen met nieuw vijverfolie. Voor mijn doen, is dat nogal een klus. Ook dan doe ik er goed aan daar ’s ochtends al mee te beginnen. Alleen dan ontstaat er bij mij een *mindset* om zo’n klus ook door te zetten. Drie uur in de middag was de vijver leeg en schoon. Ik was toen moe en vuil. Ik kon ook niet goed voorzien welke moeilijkheden het leggen van het nieuwe folie allemaal zou gaan opleveren. Ik heb toen het gereedschap opgeruimd en ben gaan douchen. De rest van de dag was voor mij gewoon weekend.

De volgende dag ben ik wederom 's ochtends begonnen met het leggen van de folie. Ik had er bij aanvang niet veel zin in omdat ik allerlei moeilijkheden voorzag. Maar door er de hele dag rustig aan door te werken, ben ik toch tot een afgerond en toonbaar resultaat gekomen. Grappig was dat de ochtend al een dikke kikker in de vijver zat, ook de salamanders zijn teruggekeerd.

Alcohol

Misschien is het omdat ik een tikkeltje autistisch ben, maar eigenlijk reageer ik best goed op de thuisquarantaine. Omdat er minder afleiding van buitenaf is, kom ik beter in een bepaald dagritme. Doordat de buurman een schutting heeft geplaatst, heb ik ook veel meer privacy. Ik kan nu bij wijze van spreken mijn beurs op de tuintafel laten liggen. Als in de zomer de nachten warm zijn, wil ik ook in de tuin onder de sterrenhemel gaan slapen.

Een grappig bijeffect van het sluiten van de horeca is dat ik sindsdien geen alcohol meer heb gedronken. Ik heb één fles wijn in huis voor noodgevallen. Sinds begin maart heb ik eigenlijk niks meer gedronken. Mijn overweging is ongeveer als volgt: vanwege de gesloten horeca ben ik genoodzaakt in mijn eentje thuis te drinken. De vraag is: ga ik dit doen, of ga ik dit niet doen. Ik heb het toen maar niet gedaan. Het helpt ook dat ik sinds de corona-epidemie mijn boodschappen via internet bestel en thuis laat bezorgen. Als ik in de winkel kom ben ik nogal gevoelig voor aanbiedingen. Vooral forse kortingen op bier en wijn kan ik moeilijk weerstaan. Als ik bestel via internet, heb ik daar veel minder moeite mee.

Hoe dat komt? Volgens mij kun je proefschriften vol schrijven over het verschil in koopgedrag bij fysieke winkels en via internet. Via internet aankopen is abstracter. Thuis voel ik me ook minder gedwongen en kom ik tot een meer overwogen keuze. Ook heb je via internet sneller in de gaten wat er te koop is, en tegen welke prijs. Wat bij alcohol meespeelt, is dat als ik in de winkel alcohol koop, ik dat doe voor de avond. Ik denk dan: laat ik naast de overige boodschappen nu maar alvast ook wat alcohol kopen, want dan hoef ik daar vanavond niet de deur voor uit. Alcohol koop ik dan om verslavingsgedrag te voorkomen. De vernedering dat je de deur uit moet om aan alcohol te komen, bespaar ik me dan. Maar nu ik via internet koop, zou ik voor een hele week ineens alcohol moeten inslaan. Vreemd genoeg is het gemakkelijker een hele week vooruit te plannen om geen alcohol te drinken, dan dat elke dag opnieuw te doen. Als ik sociaal psycholoog Roy Baumeister mag geloven, is dat omdat wilskracht energie kost. Eén beslissing voor de hele week,

kost ongeveer veel minder energie dan elke dag opnieuw de keuze maken.

Schwung

Maar betekent dit nu dat ik een enthousiast geheelonthouder ben geworden? Ik heb eerlijk gezegd geen plannen in die richting. Niet drinken komt me nu goed uit, ook omdat ik probeer een paar kilootjes kwijt te geraken. Alcohol betekent daarbij niet alleen extra calorieën, maar ook minder wilskracht om voedsel te weerstaan. Voor mij mag de horeca dus nog wel even gesloten blijven.

Maar als op een gegeven moment de horeca weer open is, hoop ik toch weer gezellig een biertje te drinken met mijn vrienden, hoewel sommigen onder hen niet meer zo scheutig met alcohol zijn. De leeftijd speelt daarbij een rol, evenals de prijzen in de horeca en het feit dat een instelling als het voedingscentrum tegenwoordig benadrukt dat alcohol ongezond is. En dat terwijl wijn voorheen toch goed voor het hart zou zijn, en dat een halve fles rode wijn per dag eigenlijk hartstikke gezond is. Mij valt altijd op hoe snel gezondheidsadviezen ingang vinden. Ikzelf ben op die regel geen uitzondering.

Maar de meeste mensen zullen niet acuut gestopt zijn met alcohol drinken vanwege de coronacrisis. En dan kan het gemakkelijk gebeuren dat alcohol een soort houvast wordt om toch nog wat schwung in het leven aan te brengen. Als de hoeveelheid alcohol beperkt blijft, dan kan dat inderdaad prettig uitpakken. In kloosters drinken monniken ook dagelijks hun kelk trappistenbier. Maar als het alcoholgebruik uit de hand loopt, kunnen ook de huiselijke problemen uit de hand lopen.

Gezond eten voorkomt geen corona-infectie

Alweer even geleden wordt aan voedingsdeskundige Martijn Katan de vraag gesteld hoe in coronatijden lichamelijk gezond te blijven. Hij antwoordt: ‘Ik denk dat je in de eerste plaats niet moet denken: heb ik deze week wel genoeg groente en fruit gegeten? In deze tijd mag je dat best een beetje laten vieren. Voor je weerstand maakt het heel weinig uit.’

Het punt dat Katan wil maken, is dat je met gezond eten geen corona-infectie voorkomt. Een goede conditie maakt je niet immuun voor het coronavirus. Dat wil ik best geloven. Maar dat is ook niet mijn reden om juist nu met gezond eten en beweging mijn conditie op peil te houden. De belangrijkste reden is dat een goede

conditie ook op de korte termijn een positieve uitwerking heeft op zowel mijn lichamelijke als mentale gesteldheid. Het is niet zo dat ik me pas over drie maanden beter ga voelen, als ik nu gezond eet. Nee, als ik vandaag gezond eet, voel ik me vandaag prettiger. Als ik nú een familiezak chips naar binnen werk, dan voel ik me over een half uur lamlendig.

Niet letten op gezond eten is dus een miserabel advies om coronatijden een beetje fatsoenlijk door te komen. Maar hoe ik het zonder mijn wandelingen zou redden, weet ik ook niet. Dan zou ik dus met allerlei thuisoefeningen mijn conditie op peil moeten houden. Dat is toch een stuk saaier dan bij mooi weer prachtige natuurwandelingen maken.

Vitamine C

Ik ben niet zo van de vitamine C. Meer van vitamine D en multivitaminen. Toch heeft Katan mij ervan te weten overtuigen dat vitamine C goed is tegen corona. Dat deed hij door juist het tegendeel te beweren. Katan zegt: 'Als je elke dag 1000 milligram vitamine C slikt, duurt je volgende verkoudheid een halve dag korter. Dus 4,5 in plaats van 5 dagen.' De boodschap is: wat maakt nu die halve dag uit?

Wat ik echter voor me zie, is een klokdiagram dat zich meer of minder onder de horizontale as schuift. 4,5 in plaats van 5 dagen verkouden, betekent dan niet alleen dat de verkoudheid korter duurt, maar ook dat deze over de gehele linie net iets minder heftig is. Even ervan uitgaand dat wat voor een verkoudheid geldt, ook voor corona kan gelden, kan iets minder ziek betekenen dat het ziekenhuis, de IC, of de beademing me bespaard blijft. Dus dat effect is dan toch de moeite waard.

Daarbij komt dat wellicht ook de dosis virus, op basis waarvan net nog geen besmetting plaatsvindt, een ietsepietsie hoger kan zijn als de weerstand door vitamine C ietsje verhoogd is. Dat kan dan, logisch doorgeredeneerd, het verschil maken tussen al dan niet besmet raken.

Deficiënties en suboptimale tekorten

Uiteraard kan ik niet bewijzen dat vitamine C helpt tegen corona. Maar Katan kan deze bewering ook niet weerleggen. In concrete gevallen is namelijk moeilijk te achterhalen op basis van hoeveel virus iemand geïnfecteerd is geraakt. Bovendien is wat Katan onder weerstand verstaat, iets anders dan wat gebruikelijk onder

weerstand verstaan wordt. Katan heeft het over weerstand die zich net als kankermedicijnen tegen je eigen lichaam kunnen keren. Nu wordt er van vitamine C inderdaad gezegd dat het kan helpen tegen kanker, en dat het dus werkt als een antikankermedicijn.

De Belgische arts-onderzoeker Kris Verburgh zegt dat vitamine C in hoge doses even toxisch als een chemotherapeuticum. Maar dan moet je het wel via een spuit toedienen, want bij orale inname plas je het teveel aan vitamine C gewoon weer uit.

Laatst kwam een vriendin van mij met de beste bedoelingen aanzetten met vitamine C tabletten, met inderdaad per tablet een dosis van 1000 milligram. Het zou beschermen tegen corona. Ik heb toen het boek van Verburgh geraadpleegd. Hij onderscheidt twee soorten tekorten: deficiënties en suboptimale tekorten. Bij deficiënties is het tekort zo groot dat je er ziek van wordt. Deficiënties aan vitamine C leiden bijvoorbeeld tot scheurbuik.

Een suboptimaal tekort daarentegen is een mild tekort waarvan je niet ziek wordt, maar dat wel op de lange termijn de gezondheid kan ondermijnen. Gemiddeld 60 milligram per dag is het minimum om deficiëntie te voorkomen.

Om suboptimale tekorten te voorkomen, moet je echter gemiddeld 200 à 400 milligram vitamine C binnenkrijgen, is het devies van Verburgh. Eén tablet van 1000 milligram is dus te veel, zeker als ik de hoeveelheid vitamine C die ik dagelijks via mijn normale voedsel, en via mijn multi-vitaminetablet (80 mg) naar binnenkrijg meereken. Nu zit er op die tabletten een gleuf om ze doormidden te hakken.

Als ik nu om de dag een halve tablet neem, dan is mijn vriendin tevreden, want ik slik haar tabletten, dan is Verburgh tevreden, want ik zit dan om en nabij de suboptimale dosis. Misschien is Katan dan ook tevreden, omdat ik mijn nieren niet belast met een overschot aan vitamine C.

Vissen achter het net

Inmiddels is het vrijdagochtend. Op teletekst lees ik dat er angst en stress bestaat bij het zorgpersoneel, mede vanwege het werken met een tekort aan beschermingsmiddelen. Uit de hoorzitting in de Tweede Kamer van donderdag 30 april met speciaal gezant Feike Sijbesma blijkt dat men, nu de scholen openen, gaat opschalen naar zo'n 8.000 testen per dag. De 29.000 testen per dag, die nog steeds te weinig zijn om het Zuid-Koreaanse scenario te kunnen volgen, worden voorlopig

niet bereikt.

Dan mag Sijbesma wel zeggen dat we meer testen dan in Zuid-Korea. In Zuid-Korea valt echter niet meer veel te testen, omdat men daar de epidemie inmiddels onder controle heeft. Ondertussen, zo toont *Nieuwsuur* op donderdagavond een door het RIVM goedgekeurde laboratorium dat maar een fractie van de testen verwerkt, die het aan zou kunnen. Het knelpunt ligt dus niet bij de testcapaciteit maar bij het testbeleid.

Er wordt in Nederland pas getest nadat er 24 uur symptomen zijn geconstateerd, terwijl de helft van de besmettingen al plaatsvindt voordat er überhaupt symptomen te constateren zijn. Ook met testen vist het kabinet dus achter het net. Bovendien wordt niet iedereen met dezelfde diagnose hetzelfde behandeld. Gelijke monniken, ongelijke kappen. Werk je als kassière in een winkel, dan word je ook met 24 uur symptomen niet getest, terwijl je toch je collega's en het winkelend publiek kunt besmetten.