

# Eetgewoonten als middel tegen infecties

**KOLLUMERZWAAG** - De gezondheid van mens en dier wordt voor een groot deel bepaald door de hoeveelheid weerstand die men heeft tegen bacteriën en virussen. Het immuunsysteem zorgt voor bescherming tegen infecties en wanneer dat wordt aangetast door zaken als slecht voedsel en stress dan neemt de vatbaarheid voor ziekten toe, zei professor Huub Savelkoul op een voorlichtingsavond van Mulder Agro in Kollumerzwaag.

Virussen en allergieën grijpen in de Westerse wereld steeds verder om zich heen. Er zijn nog veel onduidelijkheden in deze complexe materie maar zeker is wel dat de veranderende leefomstandigheden, lees: eetgewoonten, daarin een grote rol spelen. Kant-en-klaar voedsel bevat veel minder voedingsstoffen dan verse groenten, om maar eens een bekend voorbeeld te noemen. Eén op de zes kinderen heeft een allergie en dat wordt alleen maar erger want we eten steeds meer dingen die hier van nature niet voor komen. Kiwi's zijn een bekend voorbeeld en je ziet nu al dat mensen daar een allergie voor hebben. Kinderen van een half jaar oud krijgen fruithapjes met kiwi's. Dat is vragen om problemen. Professor doctor Huub

Savelkoul kan het weten want hij is jarenlang immunoloog in een Rotterdamse ziekenhuis geweest. De laatste jaren is hij hoogleraar aan de landbouwuniversiteit Wageningen en de vergelijking met dieren dringt zich op, want ook in de veehouderij lijkt de weerstand tegen infecties en virussen een steeds groter probleem te worden. Onderzoek heeft aangetoond dat naast voeding, de huidige fokkerij ook een grote invloed heeft op een teruglopende weerstand. Het fokken op hoge(re) productie zorgt bij de dieren voor meer stress, ze moeten immers produceren en juist dat is funest voor het lichaam. Tel daarbij op dat de dieren steeds meer behandeld voedsel als krachtvoer en dergelijke krijgen waardoor ze steeds minder natuurlijke voedingsstoffen binnen krijgen en juist daarin zitten de stoffen die een dier gezond houdt. Vitaminepreparaten en voedingssupplementen ziet de hoogleraar dan ook als een laatste redmiddel.

Wanneer je daarvan gebruik moet maken is er iets structureel mis. Vooruitgang kan er ook geboekt worden met een verbetering van het dier-comfort. Dat zorgt voor een lager stressniveau waardoor het beest zich prettiger voelt en beter presteert. Onderzoek heeft aangetoond dat stress een enorme aanslag heeft op de darmflora

en daarmee samenhangend de vatbaarheid voor bacteriën en infecties.

Hygiëne moeten we volgens Savelkoul niet overdrijven. "Geen maximale maar optimale hygiëne en daar zit een groot verschil in". De drang in de intensieve veehouderij en ook bij koeien lijkt dat een tendens om alles potdicht te houden zodat virussen geen kans maken is fout. Je moet zorgen voor een lichte besmetting en dan het liefst als de beesten nog jong zijn. Ze bouwen weerstand op en zijn in hun verdere leven goeddeels gevrijwaard van de kwalijke gevolgen van infecties. Bacteriën, mits met mate, helpen om het immuunsysteem te stimuleren al klinkt dat misschien tegenstrijdig. Een lichte worminfectie bij kalveren zorgt bijvoorbeeld voor een betere groei en een lichte coccidiose besmetting beschermt kippen tegen ernstige infecties.

De invloed van natuurlijk daglicht op de gezondheid van mens en dier moet naar de mening van de professor ook niet onderschat worden. "Waarom hebben we zomers altijd veel minder last van allerhande kwalen dan 's winters. Omdat het zomers langer licht is terwijl we dan ook meer buiten zijn".