

# ‘Vitamine C buitensluiten is niet fair’

**IDELETTE NUTMA**  
SEPSIS-VOORLICHTER

### Geboortedatum?

'15 maart 1965.'

### Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Dat is 59 kg, bij een lichaamslengte van 1.67 cm. Mijn gewicht is al jaren stabiel, los van mijn zwangerschappen. Ik hoef daar niet speciaal iets voor te doen.'

### Beroep?

'Ik ben eigenaar van "Sepsis en daarna", dat zich bezighoudt met voorlichting en begeleiding rond sepsis. Ik begeleid mensen die een sepsis hebben doorgemaakt bij hun herstel, adviseer bij onderzoekstrajecten, geef lezingen en ik beheer een website die voorlichting geeft over sepsis. Daarnaast organiseer ik de jaarlijkse Sepsis Lotgenoten Dag en beheer ik een online patiëntenplatform. Belangenvertegenwoordiging reken ik tot mijn kerntaken. Sepsis is nog erg onbekend in Nederland. Terwijl het belangrijk is om het op tijd te herkennen, net als een hart- of herseninfarct.'

### Wat is sepsis precies?

'Sepsis is een levensgevaarlijke ontsporing van een infectie, die gepaard gaat met orgaanfalen. En daarin schuilt het levensgevaar. Sepsis kan in principe voortkomen uit elke infectie: wondje aan je vinger, griep, corona, urineweginfectie of hersenvliesontsteking. De reactie van het lichaam ontspooort dusdanig, dat het schadelijk wordt. Als een ontstoken vinger rood, pijnlijk en dik wordt, kan dat er in eerste instantie juist voor zorgen dat zoveel mogelijk bloed naar die vinger toe gaat om de infectie op te ruimen. Maar als zoiets

## 'Binnen een uur kan je op het randje liggen'

op grote schaal in je hele lichaam gebeurt, waarbij onder meer de bloedvaten zich verwijden, kan je bloeddruk dalen. En daardoor komt het functioneren van organen en weefsels in gevaar. In de volksmond wordt sepsis vaak "bloedvergiftiging" genoemd, maar dat is niet correct. Van een bloedvergiftiging spreek je als bacteriën zich verspreiden in de bloedbaan. Of

bij een ontsteking van een lymfevat (lymfangitis), die te herkennen is aan een opstijgende rode streep langs een arm of been. Het ziektebeeld sepsis is breder: het gaat om de levensgevaarlijk op hol geslagen ontstekingsreactie van het lichaam en die kan ook optreden zonder de aanwezigheid van bacteriën in de bloedbaan. Wel gaat het altijd om een reactie op een infectie. Zo'n bloedvergiftiging is echter slechts een voorbeeld van een sepsis, die dus veel meer oorzaken kan hebben.'

### Hoe ben je in het sepsis-dossier beland?

'Ik heb het zelf meegemaakt, in 2007. Ik kwam met een infectie op de spoedeisende hulp: het bleek een dubbele longontsteking. Ik werd opgenomen op de longafdeling, maar midden in de nacht ging het helemaal mis. Ik werd erg duizelig, mijn bloeddruk daalde en mijn kortademigheid verergerde door vocht in mijn longen. Vergelijk het maar met wat een coronapatiënt meemaakt. Ik werd naar de intensive care gebracht, maar het woord "sepsis" heb ik niet gehoord. Ik ben oud-verpleegkundige, maar ik legde zelf ook die link niet. Ik heb toen ervaren hoe sepsis je kan overrompelen: binnen een uur kan je op het randje liggen. Daarom is het belangrijk dat er meer kennis over komt, zodat mensen de signalen op tijd bij zichzelf of hun naasten kunnen herkennen. Er is ook meer erkenning nodig voor de impact ervan.'

### Wanneer beseftte je: ik heb een 'sepsis' overleefd?

'Eigenlijk pas maanden later, toen ik het woord in mijn medisch dossier zag staan. Ik ben informatie gaan zoeken. Van lieverlee begon ik er steeds meer van te begrijpen. Ook mijn restklachten vielen op hun plek. Op gegeven moment had ik zó veel informatie, dat ik dacht: dit zou op internet moeten staan. Dit zouden mensen die bezig zijn om te herstellen van een sepsis, moeten kunnen lezen. Ik ben het gaan bundelen en zo is in 2012 mijn eerste boek (Septische shock) er gekomen, en de website Sepsis-en-daarna.nl.

### Zal covid-19 de acceptatie versnellen?

'Ja, die ontwikkeling zie je nu wel. Zo staat op Sepsisnet.nl nu een rubriek over covid-19, waarin het verband wordt uitgelegd. Covid-19-patiënten die met grote longproblemen op de intensive care belanden, vertonen op dat moment vaak al een sepsis-beeld met longfalen. Bij hen is een totale ontstekingsreactie aan de gang. Bij een aantal patiënten raken ook de nieren hierbij betrokken, en andere organen. Velen van hen zijn verward ("delier"). Dit is een teken dat ook het

brein in problemen is. Sepsis grijpt veel breder in dan vaak gedacht. Ik hoop inderdaad dat door covid-19 er meer aandacht zal komen voor sepsis. En ook voor middelen waarmee de ontsporing van de ontstekingsreactie kan worden voorkomen of in de kiem gesmoord. Zoals vitamine C in hoge dosis.'

#### *Wanneer is je interesse voor vitamine C ontstaan?*

'Het is begonnen met interesse voor voeding. Toen ik moest herstellen van mijn sepsis heeft de orthomoleculaire geneeskunde mij echt een heel eind verder geholpen: met mijn energie en ook met het opnieuw opbouwen van mijn weerstand. Ik heb destijds een orthomoleculaire arts bezocht, en ook een homeopaat. Daar heb ik veel aan gehad. Veel patiënten ervaren na een sepsis dat hun immuunsysteem nog lange tijd ontregeld is. Dat hoor je nu ook van covid-19-patiënten.'

#### *Welke voedingsstoffen hebben jou vooral geholpen?*

'Verschillende. Magnesium heeft bijvoorbeeld veel betekend voor mijn energie. Een andere is rhodiola. Veel sepsispatiënten hebben te maken met neurocognitieve klachten, zoals problemen met de concentratie en het kortetermijngeheugen. Daarop kan rhodiola vaak een positief effect hebben. Dat geldt ook voor vitamine C, maar daar ben ik pas in een later stadium op uitgekomen. De Amerikaanse ic-arts Paul Marik heeft in 2016 als eerste een sepsispatiënt een cocktail toegediend van vitamine C in hoge dosis, thiamine (vitamine B1) en hydrocortison dat behoort tot de steroïden. Hydrocortison werd eerder al toegediend bij sepsis, maar vitamine C en thiamine niet. Marik dacht dat die bewuste patiënt de volgende dag niet zou halen, maar ze knapte enorm op en overleefde het. Daarna is hij meer ic-patiënten op die manier gaan behandelen: de sterfte daalde van 40% naar 8%. Daar heeft hij een wetenschappelijke studie over gepubliceerd. Marik is tevens afgestudeerd farmacoloog en heeft ook beschreven hoe vitamine C werkt bij sepsis: het versterkt de afweer van witte bloedcellen die het virus moeten opruimen, het vermindert de ontstekingsreactie in de longen en het vangt zuurstofradicalen weg. Daarnaast versterkt het de werking van andere stoffen in het lichaam. Marik is echt een pionier geweest. Maar dat heeft-ie geweten. Tot op de dag van vandaag wordt de man ten onrechte door velen verguisd.'

#### *Jij hebt contact met Nederlandse artsen over de aanpak van Marik?*

'Ja. Ik sta in contact met allerlei artsen in mijn netwerk. Hen heb ik eerder dit jaar een brief geschreven



Meer informatie: [www.sepsis-en-daarna.nl](http://www.sepsis-en-daarna.nl)

handelprotocol gemaakt. Bij sepsis noemt hij dit het HAT-protocol, waarbij de afkorting verwijst naar hydrocortison, ascorbinezuur (vitamine C) en thiamine. Bij covid-19 gaat het om MATH+: methylprednisolon (steroïde), ascorbinezuur, thiamine en heparine (bloedverdunner). De "plus" (+) staat voor aanvullende supplementen, zoals vitamine D, zink en melatonine. Er is in de VS al een consortium ontstaan van ic-artsen die hiermee werken: de "Front Line Covid-19 Critical Care Alliance" (FLCCC). Daarbij hebben zich nog geen Nederlandse artsen aangesloten. Maar daar hoop ik wel op, natuurlijk.'

#### *Je hebt inmiddels medestanders in ons land?*

'Ja, onder anderen dr. ir. Reindert Graaf, gepensioneerd universitair hoofddocent van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Hij is al langer geïnteresseerd in de rol van vitamines, en dan vooral vitamine D. Daarnaast ben ik op bezoek geweest bij Emeritus hoogleraar intensive care geneeskunde dr. Heleen Oudemans, van het Amsterdam UMC locatie VUmc. Ik was benieuwd naar haar visie op vitamine C. Zij gaf aan dat op de intensive care in het VUmc een tijdlang aan ernstig zieke patiënten met een infectie 2 gram vitamine C werd toegediend. Maar ze vertelde afgelopen voorjaar dat ze in Nederland op dat moment geen vitamine C voor intraveneus gebruik meer konden krijgen. Daarover is eind april een brief geschreven aan de minister van VWS, mede ondersteund door Reindert Graaf en Heleen Oudemans, waarin we hebben gevraagd om meer aandacht voor vitamine C als behandeloptie bij covid-19.'

#### *Hebben jullie een antwoord gekregen?*

'Ja, in de loop van mei kwam een brief van de plaats-

vervangend directeur Publieke Gezondheid, namens de minister van VWS. Het antwoord was teleurstellend. Daarom hebben we begin juni een tweede brief gestuurd naar de minister. Die tweede brief is tot op heden niet beantwoord, helaas. Goed nieuws is dat onze missie inmiddels de steun heeft gekregen van patiëntenvereniging Herstenletsel.nl.’

### *Wat was er zo teleurstellend aan de VWS-brief?*

‘De boodschap luidde dat het bewijs niet voldoende is om vitamine C op te nemen in het behandelprotocol voor covid-19. Men blijft dus hangen in het dogma van “wachten op meer studies”. Terwijl een kortdurend hoge dosering van vitamine C bij intensive care patiënten in gecontroleerde studies veilig is gebleken en patiënten hierdoor de kans krijgen om minder ziek te worden. Er wordt nu vaak gedaan alsof het onderzoeksperspectief gelijkstaat aan het patiënten-perspectief. En dat bestrijd ik.’

### *Leg eens uit?*

‘Ik zie vanuit patiënten- en ethisch perspectief geen enkel denkbaar argument meer om vitamine C niet nú al op een gecontroleerde manier in te zetten in de strijd tegen het coronavirus. Het buitensluiten van vitamine C en het tegelijkertijd toelaten van (risicovolle) andere middelen is niet langer uit te leggen aan patiënten en hun naasten. Wie van hen zou een natuurlijke stof afwijzen waarmee het lichaam op een veilige manier kan worden ondersteund en de kans op herstel toeneemt? Het niet toepassen ervan stelt patiënten bloot aan veel grotere risico’s. Vertel patiënten

## ‘Het antwoord was teleurstellend’

eerlijk: “Er is toenemend bewijs dat een veilig middel als vitamine C een rol kan spelen bij het bestrijden van de ontspoorde infectie-reactie”. Dan zou geen enkele patiënt zeggen: “Doe toch maar niet”. Daarom hebben wij ook in beide brieven aan de minister gevraagd om het patiënten-perspectief zwaarder te laten meewegen. We zitten in een crisis en hebben nog geen antwoord op dit virus. Dus moeten we alles met beide handen aanpakken. En zeker als het om veilige middelen gaat. We kunnen blijven zeggen: “Er is nóg meer

bewijs nodig”. Maar kijk naar de hoeveelheid literatuur en resultaten uit onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek over vitamine C. Dat is genoeg om het gebruik te rechtvaardigen. Er zijn voldoende significante resultaten. Je moet dat nu in beleid kunnen omzetten. In plaats daarvan wordt met twee maten gemeten. Een medicijn als remdesivir mag in Nederland worden toegepast bij covid-19, maar vitamine C wordt buiten alle protocollen gehouden. Dat is niet fair.’

### *Wat vind jij van de weerstand tegen suppletie?*

‘De lijn lijkt te zijn vanuit de overheid: gezond eten is genoeg. Er wordt totaal voorbijgegaan aan het feit dat in onze voeding veel minder voedingsstoffen zitten dan vroeger. Bovendien is het een aanname om te denken dat je er met voeding en gezond bewegen bent. Vitamine C maken wij zelf niet aan. We moeten het actief tot ons nemen, en dat is al een valkuil waardoor tekorten kunnen ontstaan bijvoorbeeld bij stress. Wanneer dat met voedingssupplementen kan worden gecorrigeerd en mensen zo hun weerstand kunnen verbeteren, is dat toch alleen maar een goede zaak? Het nemen van voedingssupplementen wordt echter voorgesteld als iets dat overbodig is.’

### *Heb je vanochtend zelf voedingssupplementen genomen?*

‘Ja, vitamine C, zink en quercetine. ’s Avonds slik ik nog een keer 1 gram vitamine C en ook vitamine D.’

### *Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?*

‘Ik zou zeggen: als we samen dit coronavirus eronder willen krijgen, moeten we dat ook echt in samenspraak doen. Tegenwoordig wordt zó veel waarde gehecht aan ervaringsdeskundigheid. Dat staat in schril contrast met de manier waarop het Outbreak Management Team (OMT) een beleid uitstippelt zonder zich daarbij te vergewissen van expertise op allerlei andere gebieden die helpend zou kunnen zijn. Laat ook patiëntenorganisaties aan het woord en patiëntvertegenwoordigers. Laat mensen uit de complementaire hoek aan het woord. Maak het plaatje compleet. Anders ben je heel erg selectief en ondermijn je je eigen geloofwaardigheid.’

### *Heb je nog een advies voor de lezers?*

‘Gebruik in elk geval vitamine C en D. Ik geloof heilig in de waardevolle eigenschappen van vitamine C, niet alleen voor je weerstand maar ook voor je brein. Samen met vitamine D vormt het een ijzersterk duo.’