

Zink helpt tegen verkoudheid

PEARLS bieden de lezer bruikbare wetenschap voor de werkvloer, op basis van de Cochrane Database of Systematic Reviews. De coördinatie is in handen van dr. F.A. van de Laar, Cochrane Primary Health Care Field, UMC St Radboud Nijmegen.
Correspondentie: F.vandeLaar@elg.umcn.nl

Context Verkoudheid komt veel voor en is vaak een reden om naar de huisarts te gaan. Verkoudheid leidt bovendien geregeld tot school- en werkverzuim. Onderzoeken naar de rol van zink bij verkoudheid laten verschillende resultaten zien. Inadequate behandeling en verminderde biobeschikbaarheid van zink in sommige preparaten zouden hiervan de oorzaak kunnen zijn.

Klinische vraag Wat is het effect van zink op verkoudheid?

Conclusie auteurs Zink, ingenomen binnen 24 uur nadat de symptomen van een verkoudheid zijn begonnen, verkort de duur en de ernst van de symptomen van verkoudheid bij verder gezonde mensen. Als zink preventief vijf maanden lang wordt toegediend, vermindert de incidentie van verkoudheid en schoolverzuim en vermindert het voorschrijven van antibiotica aan kinderen. Zinkpastilles kunnen bijwerkingen geven (zoals een nare smaak en misselijkheid). Gezien de verschillen in onderzoekspopulaties, de duur van de behandeling en de verschillende toedieningsvormen is het op dit moment niet mogelijk sterke aanbevelingen te doen over de dosering, toedieningsvorm en de duur van de behandeling.

Bependingen De meeste onderzoekers gebruikten gelijksoortige schalen voor ernst van de symptomen (geen, mild, matig ernstig, ernstig). Echter, vaak ontbrak voldoende informatie over de gebruikte criteria voor ernst. Hierdoor was het niet voor alle onderzoeken mogelijk deze scores te standaardiseren. De gebruikte uitkomstmaten voor duur en incidentie waren ook erg verschillend. Zodoende konden niet alle resultaten worden gepoold.

Bron Singh M, Das RR. Zinc for the common cold. Cochrane Database Syst Rev 2011, Issue 2. Art. No.: CD001364. De review omvat 15 onderzoeken met in totaal 1360 deelnemers.

COMMENTAAR

Verkoudheid is een veelgestelde diagnose in de huisartsenpraktijk: de incidentie werd in 2003 geschat op 60,8 per 1000 mannen en 71,6 per 1000 vrouwen (Nationaal Kompas Volksgezondheid). Hoewel men in Nederland wellicht minder snel medicatie voor deze 'aandoening' verwacht dan in het buitenland is de hulpvraag niet zelden 'of er wat aan te doen valt'. Ook kan verkoudheid soms tot complicaties leiden (bijvoorbeeld otitis media) die wel actief moeten worden behandeld. Het is daarom jammer dat er geen onderzoek is gedaan naar het gebruik van zink en het voorkómen van complicaties. Dit zou met name interessant zijn voor patiënten uit risicogroe-

pen zoals patiënten met astma, COPD of immunodeficiëntie. Deze review en meta-analyse zijn nauwkeurig uitgevoerd. Het feit dat er geen onderzoeken van hoge kwaliteit zijn gevonden valt de auteurs dan ook niet aan te rekenen. Het combineren van alle gegevens geeft toch een evenwichtiger en duidelijker beeld van het werkelijke effect van zink op verkoudheid. Dit effect lijkt positief te zijn en daarnaast lijkt zink maar weinig bijwerkingen te geven. Alleen pastilles geven een nare smaak en misselijkheid, maar drank of tabletten niet. Deze bijwerkingen zouden dus ook door de hulpstoffen kunnen komen. Bijwerkingen als obstipatie, diarree en buikpijn kwamen niet vaker voor bij de met zink behandelde patiënten dan bij de placebogroep.

Een snelle zoektocht in het farmacotherapeutisch kompas leert dat de Nederlandse arts zinksulfaatdrank ter beschikking staat (indicatie snellere genezing bij een zinkdeficiëntie, bij ulcus cruris). Het middel is echter bijzonder eenvoudig 'over the counter' verkrijgbaar en voor de dosering die men in de meeste onderzoeken gebruikt, liggen de kosten rond de drie euro per maand. Via internet zijn tabletten verkrijgbaar die zelfs maar twee euro per maand kosten. Helaas laten de auteurs van de review in het midden wat de juiste dosering en de beste toedieningsvorm zou zijn. De onderzoeken waren zeer heterogeen in doelpopulatie (mannen, vrouwen, kinderen). Er is geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende veroorzakers van verkoudheid en die zijn dus net zo divers als in de huisartsenpraktijk.

Kortom, er is een redelijke bewijskracht voor een effect van zink op verkoudheid en geen ongunstig bijwerkingenprofiel. Zink is als zelfzorgmiddel verkrijgbaar en bovendien valt niet te differentiëren of bepaalde subgroepen er meer of minder baat bij zullen hebben. Daarom lijkt een 'receptje zink' niet zo voor de hand te liggen, maar is zink mogelijk een prima zelfhulpadvies voor mensen met recidiverende en/of hinderlijke verkoudheden. ■