

Kun je van kou verkouden worden?

Wim Köhler 30 november 2015

Wim Köhler is wetenschapsredacteur

Er is overweldigend bewijs dat meer mensen verkouden worden als de winter invalt. Het staat ook als een paal boven water dat verkoudheid een virusziekte is. Tientallen virussen maken ons verkouden. Maar nestelen al die virussen zich *door* die kou makkelijker in onze neus- en keelslijmvliezen? En hoe dan?

Britse epidemiologen keken naar kou en verkoudheid in verschillende regio's en zagen tot wel 19 procent meer verkoudheid bij iedere graad temperatuurdaling beneden een buitentemperatuur van 5 graden Celsius. Het gaat om snotverkoudheid in de neus, maar vooral om lagere luchtwegontstekingen. En bij buitenkou zijn er niet alleen meer snotneuzen en hoestbuien, ook meer doden. Er sterven al meer mensen zodra de temperatuur onder de 18 graden zakt, zagen onderzoekers uit acht landen verenigd in de Eurowinter Group in 2004. De slachtoffers waren mensen die hun huis niet goed verwarmden, die weinig kleren aantrokken of buiten gingen stilzitten. Maar omdat sterfte door de kou even vaak rijke als arme mensen treft, houden andere, Britse onderzoekers het er op dat het niet aan kou in huis ligt. Extra sterfte in de winter komt vooral door *kort* in de koude buitenlucht te verblijven, niet door lage temperatuur binnenshuis. Dat lijkt veel op onvervalst kouvatten: kou als oorzaak van de vatbaarheid voor een virusinfectie.



“Rond de eeuwwisseling kwam het kouvatten weer in de

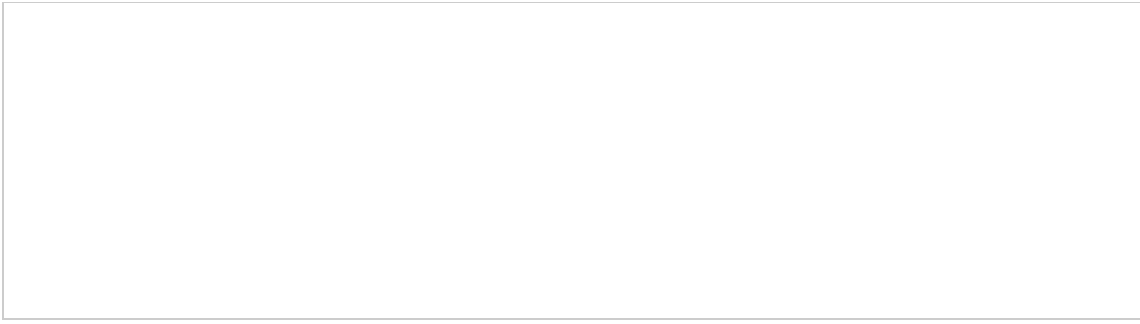
mode, na een periode van warmvatten „

Dat druist in tegen wat de leerboeken voor artsen toen nog schreven: kouvatten bestaat niet. Al die verkoudheden ontstaan door *warmvatten*. Doordat mensen 's winters met elkaar binnen gaan zitten in slecht geventileerde vochtige ruimten. Daar ademen ze elkaars uitgeademde lucht in. Daar zitten ziekteverwekkende virussen in die zich maar al te graag in slijmvliezen in neus en keel vestigen.

De kouvattheorie verscheen in 1884 voor het eerst in een Brits medisch leerboek: „Koude luchtstromen rond het hoofd worden gewoonlijk als een oorzaak gezien. En kale mensen zijn natuurlijk bijzonder vatbaar.” De Britten waren na de Tweede Wereldoorlog lang onbetwiste wereldleiders in het onderzoek naar verkoudheid. In de in 1946 opgerichte Common Cold Unit, op een door de Amerikanen verlaten basis bij Salisbury, zijn tal van verkoudheidsvirussen voor het eerst geïsoleerd. Tot ieders verrassing, want in 1946 was het idee dat er één verkoudheidsvirus bestond. Het zijn er tientallen. En er zijn ook experimenten gedaan met vrijwilligers die in de kou moesten staan, en anderen die binnen bleven. En daarna virus in hun neus kregen. Verschil was er niet. Het idee dat de verkoudheidsvirussen beter groeien als het wat kouder is, hield ook geen stand.

Maar rond de eeuwwisseling kwam dus het kouvatten weer in de mode. Dat gebeurde toen onderzoekers zich niet langer op virusgroei en infectiemechanisme bij verschillende temperaturen doodstaarden, maar naar de slijmvliezen van het slachtoffer keken. Die zijn bij kou slechter doorbloed en de afweer werkt minder. Dus dan ben je vatbaarder voor binnenkomende virussen. En het nieuwste: zeker een derde van de kinderen die níet snotterig of hoesterig of hangerig zijn, loopt toch met een verkoudheidsvirus in de neus rond. Even de kou in, even een zwak momentje van het afweersysteem ter plaatse, en hup, de volgende verkoudheid is een feit.

Mail de redactie



Lees ook deze artikelen

Kou vatten

**Word je verkouden omdat je het koud krijgt?
Na 150 jaar onderzoek is het antwoord: ja**

30 NOV 2015

22 NOV 1996

Hinderlijk, maar niets aan te doen

25 SEP 1990

Medicatie; Vitamine C helpt niet of nauwelijks

16 JAN 1997

Trending

GETUIGENIS ASTRID HOLLEEDER
'Tering, ik ben 50 en nu zit ik hier zo'

IC UTRECHT-DEN BOSCH
'Ik betaal voor een zitplaats, die wil ik'

ARMOEDE
Ooit hoopt Edwin uit de schulden te komen

ONDERWERELD
Mijn broer Willem Holleeder is een psychopaat

Veel gedeeld

Geef liever een hand dan een pil

Ontsnapt aan IS: de meisjes die wél terugkwamen

VRAGEN DIE LEVEN
Kun je van kou verkouden worden?

CNN
Bekijk hier de korte docu van CNN tegen Zwarte Piet

Ontsnapt aan IS: de meisjes die wél terugkwamen

MARTIN BROERSEN

Kijk, meneer Broersen, in zijn nette pak

Over NRC

[Auteursrecht](#)
[Privacyverklaring](#)
[Leveringsvoorwaarden](#)
[Cookies](#)
[Colofon](#)

Contact

[Redactie](#)
[Opinieredactie](#)
[AdSales](#)
[Klantenservice](#)

Mijn NRC

[Inloggen](#)
[Account aanmaken](#)
[Digitale editie](#)
[Mijn abonnementen](#)
[Service & bezorging](#)

NRC Websites

[NRC Q](#)
[NRC Media](#)
[NRC Carrière](#)
[NRC Live](#)
[NRC Webwinkel](#)

