

# Verkoudheid of griepje te pakken? Dit moet je eten of drinken

Zo ben je binnen *no time* weer de oude.

DOOR SOPHIE VAN DER MEER

09/12/2019

*Waarschijnlijk is het laatste waar je op zit te wachten als je ziek bent een goede maaltijd. Toch is het heel belangrijk om je lichaam goed te blijven voeden om het genezingsproces te versnellen, het immuunsysteem te herstarten en ervoor te zorgen dat je binnen no time weer op de been bent. Deze foods helpen je daarbij.*

## Water

Vocht is het belangrijkste om binnen te krijgen als je ziek bent. Het transporteert zowel voedings- als afvalstoffen in het lichaam en als je water drinkt, vul je het vocht aan dat je tijdens het ziek zijn bent verloren door bijvoorbeeld koorts, braken of diarree. Zorg dus dat je een fles of een groot glas in de buurt hebt om de hele dag door te kunnen bijvullen.

## Kokoswater

Kokoswater is zelfs nóg hydraterender dan water: het vult belangrijke mineralen als natrium, kalium, magnesium, calcium en chloor in het lichaam aan. Kokoswater kun je zo drinken [of door een smoothie mixen](#). Wist je bovendien dat **koude drank** de keelpijn vermindert? En als je toch bezig bent met je smoothie, voeg dan meteen een extra dosis vitamine C toe in de vorm van [citrusvruchten](#) of bessen.

## Hete thee

[Warme dranken](#) werken goed tegen keelpijn en gaan overmatig slijm tegen. Drink 'm het liefst cafeïnevrij tegen uitdroging en met een vleugje honing voor de keel. Last van misselijkheid? Drink dan [gember-](#) of pepermuntthee. Heb je echt rust nodig? Dan werkt kamillethee het beste. [Kurkumathee werkt weer ontstekingsremmend en is goed voor je immuunsysteem.](#)

## Soep

Je wil niet ook nog een verhoogde bloeddruk, dus neem [een soep](#) met weinig natrium, op basis van bouillon. Het beste is soep met veel groente. Groente werkt extra genezend door de vele voedingsvezels, vitaminen en mineralen die het bevat. Zit je neus flink verstopt? Ga dan voor een [Aziatische noedelsoep](#) met een nét iets te hete saus. Gaat-ie weer van lopen.

## Fruitijsjes

Frijsjes zijn makkelijk te verteren, plus de kou vermindert je keelpijn. Kies of maak fruitijsjes die voor 100% uit fruit bestaan: dit zal je een flinke vitamine C-boost geven.

## Griekse yoghurt

Griekse yoghurt bevat [probiotica](#), die darmklachten en allergische verschijnselen helpen verminderen en de weerstand helpen verhogen. Deze levende bacteriën zijn vooral belangrijk wanneer je antibiotica slikt. Probiotica vind je in yoghurtdrink of als voedingssupplement. Tip: check het etiket van het product om erachter te komen of er daadwerkelijk probiotica inzit.

## Eiwitten

[Eiwitten](#) versnellen het genezingsproces. Kies voor iets zachts en makkelijk verteerbaars zoals een gekookt ei of een bakje yoghurt.

## Banaan

Bananen zijn makkelijk om op te kauwen en om door te slikken. Dat is fijn bij een pijnlijke of dichte keel. Bananen zijn ook een goede bron van koolhydraten en vezels. Eet een banaan als je last van je maag hebt: een banaan is namelijk heel makkelijk te verteren.

Bron: [LUVO](#)