

Zo vaak ziek !

of Altijd moe !



Sommige kinderen zijn wel héél frequent ziek of hangerig. En dat verontrust de ouders natuurlijk. Daarom gaan zij er mee naar de dokter. “Dat ons kind af en toe ziek is, begrijpen we, want dat hoort er bij. Maar waardoor is hij nu zo váák ziek?” Maar als hij dan niets bijzonders kan vinden, is hij zelf gerust en probeert hij ook de ouders gerust te stellen, dat er “niets aan de hand is”. Maar de ouders zien toch zelf dat er wél wat aan de hand is: want hun kind heeft om de haverklap koorts, al dan niet met snotterigheid e.d. En het wórdt alsmaar niet beter. Twee ideeën die met elkaar in tegenspraak lijken te zijn – **Wat speelt hier?**

Afweerstoffen

Als de huisarts het kind goed nagekeken heeft, constateert hij, dat “er niets bijzonders aan de hand is”. Toch hebben ook de ouders gelijk, want hun kind lijkt ‘vaker ziek’ dan andere kinderen. En dus is hier wat extra uitleg onmisbaar:

Een **pasgeboren** baby heeft van zijn moeder een “**rugzakje**” **vol met afweer** tegen infecties meegekregen. Dat betreft afweer tegen de infecties die zijn moeder in haar leven heeft doorgemaakt en waartegen zij zelf weerstand bezit. Maar ook als volwassene komt zij nog steeds af en toe virussen tegen die zij niet kende, en waar ook zij dus nog geen afweer tegen kon opbouwen. Als deze moeder dus een luchtwegvirusje oppikt en verkouden wordt, dan was dat dus een virus dat zij nog niet kende. En net zo min als zijzelf heeft ook de baby daar nog geen afweerstoffen van mee kunnen krijgen – waardoor ook de baby deze infectie zelf zal moeten doormaken.

Maar als bijvoorbeeld alleen vader verkouden wordt en moeder niet, dan betekent dit dat moeder al eerder kennismaakte met dit virus en er daardoor al weerstand tegen had opgebouwd. De jonge baby heeft deze weerstand dus ook en wordt dus niet ziek van vaders verkoudheid.

Het rugzakje van de baby is echter aan slijtage onderhevig en loopt daardoor geleidelijk leeg – de voorraad afweerstoffen die hij van moeder meekreeg, slinkt. Het kan dus zijn, dat de baby bij 3 maanden al een virusinfectie oploopt van een buurkind, terwijl moeder zelf nog voldoende weerstand tegen dat virus heeft. Na ongeveer een half jaar is het ‘rugzakje’ helemaal leeg. Daarmee zal elk virus dat dan ‘langs waait’ het kind besmetten en een virusinfectie veroorzaken, want

...Het lijf is ‘gastvrij’ voor elk virus waar het nog niet eerder kennis mee heeft gemaakt.

En dáár gaat het om: Een virus dat nog onbekend is voor iemands afweersysteem wordt niet als vijand herkend en kan dus zomaar binnenkomen. Gelukkig beschikt het lichaam wel over enig gezond wantrouwen, want het laat meestal niet meer dan één virussoort tegelijk binnen. Maar die ene ‘gast’ kan binnenkomen met weinigen, of met velen tegelijk. Dat wordt bepaald door de intensiteit van het contact dat er met de ziektebron was. Was het contact intensief, bijvoorbeeld met een verkouden broertje, dan is er relatief veel van het virus binnengelaten en kan de ziekte heftiger verlopen. Bij vluchtig contact zal dit veelal minder zijn.

Wat er vervolgens gebeurt:

Het virus dringt de lichaamscellen binnen, nestelt zich daar en vermenigvuldigt zich. En pas dan merkt het lichaam dat er iets niet goed gaat. Het spoort de indringers op, neemt precies het signalement op en herkent ze als vijand. Vervolgens wordt er een legertje opgeleid, dat precies is afgestemd op deze vijand en daardoor qua bewapening goed toegerust is. Wapens worden gesmeed, het kind krijgt koorts, het gevecht breekt uit, meer koorts, en dan krijgt normaal gesproken de afweer de overhand en worden de indringers geleidelijk uitgeschakeld. Dat is een hele klus en kost dus veel energie.

Moe

Energie kan, net als geld, **slechts eenmaal uitgegeven worden**. En dus moet het kind zuinig zijn met energie: het speelt niet meer, het hangt bij z'n moeder, of ligt op de bank of in z'n bedje. En ook de eetlust is weg, terwijl eten toch ook energie zou kunnen opleveren. Maar voor het verteringsproces zou het lijf eerst energie moeten uittrekken, terwijl alle energie NU nodig is tegen het virus, want dat virus mag níét winnen. Als het gevecht door het lijf gewonnen is moeten de voorraden nog aangevuld worden, wat ook energie kost. En pas daarna is er weer energie over om te spelen. Dan ook heeft je kind tegen deze infectie die hij nu heeft doorgemaakt, voldoende weestand opgebouwd. Dit virus wordt niet meer binnengelaten.

Maar voor elk nieuw virus is het lijf gewoon weer 'gastvrij'. En voor een jong kind (met een inmiddels 'leeg rugzakje') is elk virus dat hij tegenkomt 'nieuw'. Maar elke infectie, die hij heeft doorgemaakt verhoogt dus zijn weerstand, namelijk tegen ook dát virus. Pas als hij tientallen infecties heeft doorgemaakt wordt de kans groter, dat hij een virus tegenkomt dat hij 'al kent' en dus niet meer binnenlaat.

Hoe vaak?

Dat betekent dus, dat je als jong kind niet frequent in contact komt met virussen, je niet veel infecties doormaakt. Dit is het geval bij een eerste kind in het gezin, als er ook nog geen bezoek is van neefjes of buurkinderen e.d. Maar als je een ochtend in de week in de crèche doorbrengt, of als je een ouder broertje of zusje hebt dat naar een peuterklasje gaat, dan volgt de ene virusinfectie de andere op. Hetzelfde gebeurt natuurlijk als de familie elke zondag opa en oma bezoekt waar dan ook neefjes en nichtjes op bezoek zijn. Het is dus helemaal niet gek, als je net hersteld bent van de ene infectie toch direct alweer de volgende infectie oppikt.

Sterker nog: gemiddeld **15 tot 20 keer per jaar pikt een jong kind**, dat geregeld in contact komt met andere kinderen **een virusinfectie op**.

En reken dan even mee: Een virusinfectie duurt 1 tot 3 weken, gemiddeld 2 weken. Dus als je 'slechts' 15x per jaar een infectie doormaakt, heb je in dat jaar $2 \times 15 = 30$ weken 'een virus onder de leden', vooral in de meest vochtige periodes, dus voor- en najaar. En een jaar telt maar 52 weken.

Die infectie-frequentie neemt heel langzaam af, tot we als volwassenen nog 'slechts' zo'n 5 keer per jaar een virusje doormaken. Want het is nu eenmaal onmogelijk om alle virussen te kennen, al worden we 100, want naast alle 'bekende' virussen ontstaan er nog steeds nieuwe virussen, en die zijn voor iederéén nieuw.

Dit zou een duidelijk antwoord kunnen zijn op je vraag, waarom je kind zo vaak ziek is.

Maar het verklaart nog niet de vraag waardoor jóúw kind zo vaak ziek is als je dat vergelijkt met een ander kind. Het antwoord daarop vind je in de maníer waarop een kind ziek wordt.

Alle kinderen maken dezelfde infecties door, maar

Hóé ze een infectie doormaken kan enorm verschillen:

– Er zijn kinderen die 'nooit ziek' zijn. Toch maken ook deze kinderen wel degelijk dezelfde infecties door. Soms komen ook zulke ouders met hun kind bij de dokter, en dan niet met bezorgdheid "omdat hun kind zo vaak ziek" is, maar "omdat hij zo vaak 'moe' is".

Dat 'moe zijn' valt op, ook op school, "en een kind hoort toch te bruisen van energie?".

Nee dus, niet als ook dit kind 'ongemerkt' een virusinfectie doormaakt en het zijn energie hard nodig heeft ter bestrijding van die infectie. Maar doordat dit kind nauwelijks koorts ontwikkelde, werden de infectie niet herkend als zodanig –koorts is zo'n duidelijk en dus gemakkelijk teken, dan weet je tenminste meteen wat er aan de hand is.

Ook een verminderde eetlust kan soms het enige teken van infectie zijn. Omdat hun ziektzijn vaak niet herkend wordt, hebben deze kinderen de pech, dat ze wat opgejut worden – "ga nou eens buitenspelen" – "loop niet zo te hangen". Terwijl het eigenlijk prima is dat hun lijf dan spaarzaam is met energie.

– Daar tegenover zijn er ook kinderen, die juist snel met koorts reageren, of met oorpijn, hoofdpijn, met astma, met spugen of dunne ontlasting. Die kinderen lijken daarmee meer pech te hebben, maar hun ziekzijn wordt wel meteen herkend, en ze worden daardoor ook wat ontzien.

Ook volwassenen reageren overigens verschillend: soms met wat koorts, maar vaak ook alleen met wat keelpijn, snotterigheid of hoofdpijn. En meestal is daarbij de eetlust verminderd. Ook dat is met een tot drie weken wel weer over.

Altijd ziek

“Kan wel zijn”, zeggen sommige ouders, “maar **mijn kind is bijna altijd ziek**, en dat is echt niet normaal”. En dan krijg ik een lijstje onder m’n neus met verhoogde temperaturen en allerlei ziekteverschijnselen.

Het beste advies dat ik dan kan geven is, om nu vooral eens de dag of **dagen te noteren dat een kind góéd is en een gezónde indruk maakt**.

Dan zullen ook zij zien, dat eens in de een tot drie weken er toch enkele goede dagen zijn. En daarmee is hun kind dan niet ‘chronisch ziek’, maar maakt het de ene na de andere virusinfectie door, omdat hij jong is en in zijn omgeving veel virussen tegenkomt. We noemen dat “hij staat onder een hoge infectiedruk”.

Behoeden?

Een ‘hoge infectiedruk’, is dat slecht? ... en moet je, of kun je een kind behoeden voor infecties?

Nee, over het algemeen is dat niet slecht en kan een kind er goed tegen. Het is wel vermoeiend om zo vaak ziek te zijn, maar hij bouwt er snel weerstand mee op. Zo is het eigenlijk ook altijd geweest, want waar nu de ‘schuld’ dus vaak wordt gegeven aan crèches en peuterspeelzalen (en dat is ook zo), daar was vroeger in de wat grotere gezinnen de infectiedruk zeker niet lager. Oftewel, het hoort bij ‘groot worden’ en is ‘normaal’, maar inderdaad voor ouders wel deerniswekkend.

Twee kanttekeningen maak ik hierbij, en die betreffen:

- De kinderen met extra klachten zoals astma e.d.

Zulke klachten kunnen flink uit de hand lopen en hebben dan vaak echt wat medische begeleiding nodig om deze klachten wat milder te laten verlopen. Maar het áántal infecties verminderen, dat gaat niet.

- Kinderziektes waartegen vaccineren effectief is.

De naam ‘kinderziektes’ is misleidend. Als je hier een beetje de associatie ‘kleine ziektes’ bij hebt, zoals ‘kinderschoenen’ ook ‘kleine schoenen’ zijn, dan heb je het net zo mis als degenen die bij zulke ‘kleine schoenen’ ook ‘kleine prijsjes’ verwachten – zij komen bekocht uit. Kinderziektes heten alleen zo, doordat ze zó besmettelijk zijn dat iedereen ze al op de kinderleeftijd doormaakte (zonder vaccinatie). De ziektes waartegen gevaccineerd wordt zijn stuk voor stuk ernstige ziektes – meerdere ervan ronduit levensbedreigend!

Meer hierover lees je in ‘[Vaccineren – of niet?](#)’ op deze website.