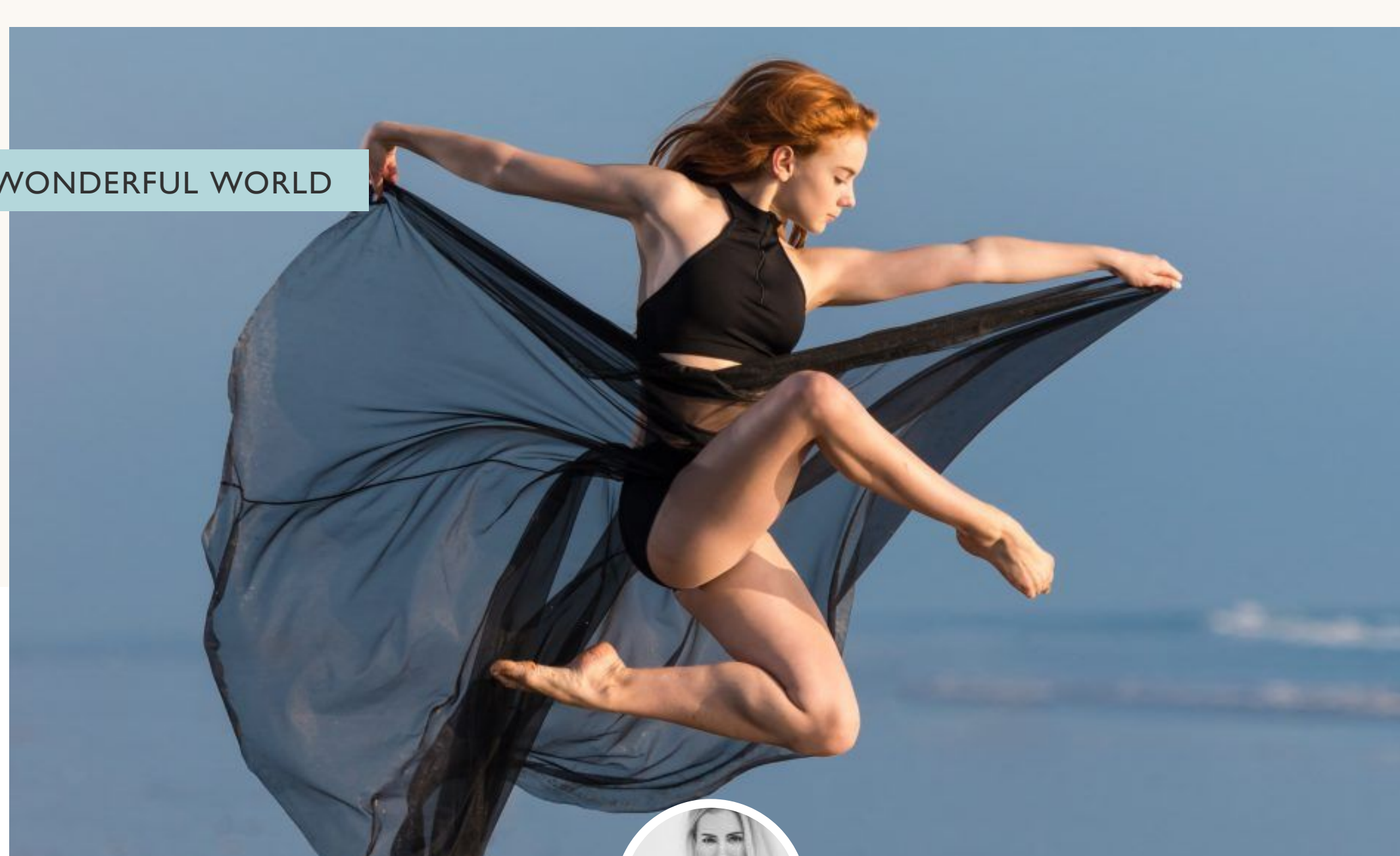


## Schadelijke luchtvervuiling: doodsoorzaak nr. 3 in Europa en dit doe je er aan



Karlijn Visser  
14.05.2018

- OP FACEBOOK
- OP PINTEREST
- VIA E-MAIL
- VIA WHATSAPP

Twee weken geleden maakte de World Health Organization (WHO) bekend dat er wereldwijd jaarlijks miljoenen mensen sterven door luchtvervuiling. Negen op de tien mensen ademen dagelijks hoge concentraties vervuilde lucht in. Wat we hier aan kunnen doen? Health expert Juglen Zwaan dook in het onderwerp. Zijn bevindingen delen we graag met je.

### Schadelijke luchtvervuiling: doodsoorzaak nr. 3 in Europa en dit doe je er aan

Het Europees Milieu Agentschap (EMA) heeft recent nog verklaard dat de Nederlandse lucht tot één van de slechtste van Europa behoort. Vele duizenden Nederlanders overlijden hierdoor voortijdig; het blijkt dat we gemiddeld 13 maanden korter leven. Ook de gezondheid en kwaliteit van leven kan sterk afnemen, want volgens het EMA kan luchtvervuiling het risico vergoten op: hoofdpijn, angsten, cardiovasculaire ziekten, ontstekingen, ademhalingsproblemen & astma, keel, neus en oogklachten, leverproblemen en onvruchtbaarheid. De Europese commissie maakt zich dan ook ernstige zorgen om de slechte luchtkwaliteit in Nederland. Opvallend is dat luchtvervuiling vooral bij kinderen voor gezondheidschade kan zorgen. Dit komt enerzijds omdat hun immuunsysteem niet volledig is ontwikkeld en anderzijds omdat ze meestal buiten spelen langs wegen waar veel auto's rijden. In Nederland wonen de meeste mensen in de buurt van een auto(snel)weg, waardoor het verkeer al snel een risico vormt.

### Luchtvervuiling: doodsoorzaak nummer 3

Opvallend is dat Europa zeer bewust ruime marges hanteert, zodat het probleem minder ernstig lijkt. De richtlijnen van de WHO zijn een stuk strenger en dan blijkt opeens iedereen in Europa buitensporig te worden blootgesteld aan luchtvervuiling. Onderzoekers melden dat de luchtvervuiling ook bij kleine hoeveelheden, die niet de norm overstijgen, schadelijk kan zijn voor de gezondheid. Milieudefensie laat weten dat luchtvervuiling doodsoorzaak nummer 3 is. Er zijn meerdere stoffen in de lucht die samen het hoofdprobleem vormen:

- PM10** – Fijnstof kleiner dan 10 micrometer (µm). Afkomstig van het verkeer, veehouderijen en verbrandingsprocessen zoals elektriciteitscentrales.
- PM2.5** – Fijnstof kleiner dan 2,5 µm dat we ultrafijnstof noemen. Deze deeltjes zijn onder meer afkomstig van transportmiddelen (auto's, schepen, luchtvaart). De deeltjes zijn zo klein, dat ze via de longen zeer gemakkelijk in de bloedbaan komen. Ons lichaam kan ze veel moeilijker opruimen dan normaal fijnstof.
- CO2** – Ook wel koolstofdioxide genoemd. Komt vrij bij de verbranding van fossiele brandstoffen zoals kolen, olie en gas.
- O3** – Noemen we meestal ozon. Deze stof kan door stoffen in de lucht in combinatie met zonlicht worden gevormd. Het is een toxische verbinding die ook bij lage waardes schadelijk kan zijn.
- NO2** – Stikstofdioxide. Veroorzaakt zure regen en longbeschadiging. Wordt grotendeels geproduceerd door elektriciteitscentrales, zware industrie en wegtransport.
- NH3** – Ammoniak. Het wordt geproduceerd door dieren in de (intensieve) veehouderij. Het komt veelal vrij via mest. Het kan voor een verminderde longfunctie zorgen. De stof is uiterst reactief in de lucht, waardoor er nieuwe giftige stoffen kunnen ontstaan.
- SO2** – Zwaveldioxide. Deze stof is onderdeel van smog op windstille dagen. Komt vrij bij het verbranden van fossiele brandstoffen zoals bij raffinaderijen, elektriciteitscentrales en industriële processen zoals ijzer- en staalproductie.
- Zware metalen** – Dit zijn bijvoorbeeld arsenicum, cadmium, kwik, nikkel en lood. Deze deeltjes ademen we in, waardoor ze via de longen in het bloed komen en overal in ons lichaam schade aan kunnen brengen.

### Chronische ontstekingen door luchtvervuiling

Volgens onderzoekers kunnen de bovenstaande deeltjes zorgen voor chronische ontstekingen in het lichaam. Door de toegenomen oxidatieve stress kan er DNA-schade op celniveau ontstaan, waardoor onze gezondheid in grote mate wordt bedreigd. Mijn ervaring is dat mensen (ook gezondheidsfreaks) dit gevaar niet inzien. Gek genoeg wil bijna iedereen wel een waterfilter, maar geen luchtreiniger. Opmerkelijk, want het gezondheidsrisico van vervuilde lucht is in Nederland groter dan dat van vervuild water.

### Wat kunnen we doen tegen schadelijke luchtvervuiling?

We kunnen moeilijk stoppen met ademen, dus wat kunnen we dan wel doen om de luchtvervuiling tegen te gaan? De meeste mensen die overlijden door de slechte lucht hadden al een matige gezondheid. **Je eigen gezondheid oppeppen maakt je weerbaarder tegen de verontreiniging in de lucht.** De basis van een goede gezondheid is veel ontspannen, lekker slapen en voldoende groente, fruit en water tot je nemen. Maar als je wat extra's wilt doen kan dat zeker. Volgens onderzoek kunnen vitamine C en GSH (glutathion) ons beschermen tegen vervuiling in de lucht.

### Voeding tegen luchtvervuiling: glutathion beschermt

Glutathion is een krachtige lichaamseigen ontgifter. **Als je de hoeveelheid glutathion in je lichaam wil boosten, dan is het belangrijk om voldoende zwavel via de voeding binnen te krijgen.** Dit kan goed via uiachtige groenten zoals knoflook en prei, maar ook met kolen zoals spruitjes en broccoli. Vitamine C is in staat om de in het lichaam aanwezige glutathion te recyclen. Mensen die voldoende vitamine C binnenkrijgen (500-1000mg per dag), hebben 18% meer glutathion in hun witte bloedcellen. Wie dagelijks 500mg vitamine C binnenkrijgt, blijkt zelfs 47% meer glutathion in de rode bloedcellen te hebben. Naast vitamine C kan ook **selenium** de hoeveelheid glutathion in het lichaam sterk laten stijgen. Selenium vinden we veel in paranoten, bruine rijst, kaas, vis en kip. Voedingsmiddelen die van nature rijk zijn aan glutathion zijn spinazie, avocado's, okra en asperges. Voor de aanmaak van glutathion is het belangrijk om voldoende aminozuren binnen te krijgen, met name het zwavelhoudende cysteïne. Als we kijken naar supplementen dan bevat **mariadistel silvmarine**, dat ook de glutathionniveaus in het lichaam behoorlijk kan boosten. Kurkuma lijkt overigens hetzelfde te doen. Verder zijn een goede nachtrust en voldoende beweging essentieel om de hoeveelheid glutathion in het lichaam hoog te houden. Het blijkt dat meditatie en ademhalingsoefeningen ook gunstig zijn.

### Pleidooi voor alcoholvrij bier

Eén van de slechtste dingen voor je glutathion is het drinken van alcohol. Mensen die regelmatig alcohol drinken hebben volgens onderzoekers 80 - 90% minder glutathion in de longcellen. De schade van luchtvervuiling kan hierdoor vele malen groter worden. Wat wel goed nieuws is, is dat alcoholvrij bier juist in staat blijkt de hoeveelheid glutathion in het lichaam te laten stijgen!

### Keuken en luchtvervuiling

De grootste bron van fijnstof in huis is overigens het fornuis. In de keuken is meer fijnstof aanwezig dan aan de snelweg. Het betreft hier dan het schadelijke (ultra)fijnstof. Het is heel belangrijk om tijdens het koken de afzuigkap maximaal aan te hebben. Daarbij is het raadzaam om elke dag het huis even te luchten en ventileren.

### Luchtreiniger

Zelf heb ik thuis in elke ruimte een luchtreiniger staan. Al binnen enkele weken wordt het filter grijs in vergelijking met een nieuwe. Na enkele maanden is het zelfs zwart. Belangrijk bij het kiezen van een goede luchtreiniger is dat deze HEPA of ULPA gecertificeerd zijn, zodat ze daadwerkelijk alle deeltjes uit de lucht verwijderen. Mocht je zelf een HEPA of ULPA luchtreiniger willen aanschaffen, dan help ik je graag een handje op weg met deze selectie. *Meer lezen van Juglen of ben je op zoek naar bronnen?* Check [ahealthylife.nl](http://ahealthylife.nl)

Mis nooit meer iets van Holistik!  
Schrijf je in voor onze newsletter & never miss a single story.

[JA, HOUD MIJ OP DE HOOGTE!](#)

VOND JE DIT EEN LEUK ARTIKEL? DEEL HET!

- OP FACEBOOK
- OP PINTEREST
- VIA E-MAIL
- VIA WHATSAPP

### GERELATEERDE ARTIKELLEN

- Formentera: 5 redenen om het relaxte zusje van Ibiza te bezoeken  
04.02.2020
- 8 x fijne plekjes in Bergen voor een chillende zondag (of weekend) op 45 min rijden van Amsterdam  
23.02.2019
- Lacoste x National Geographic: in deze eco-proof capsule collectie staat de natuur centraal  
18.11.2020
- Milieuwetenschapper vertelt: 5 adviezen over hoe je vanuit huis de wereld kunt redden  
14.05.2020
- Ai! Krijg je schadelijke medicijnresten en hormonen binnen via kraanwater?  
09.12.2016
- Weekendtrip: Holistisch bijtanden in Harderwijk met strand, water en bos  
01.12.2017
- Badkamerplanten: deze 4 toveren je badkamer om tot groene boutique spa  
12.08.2019
- Weekendje weg aan het water: op deze 7 adressen ben jij binnen no time opgeladen  
19.11.2020

### Your Cosmic Connection

7 VRIJDAG mei

seizoen lente  
zonsopkomst 05:57  
zonsondergang 21:14  
sterrenbeeld stier  
nieuwe maan 11/05

### Kies jouw guide

Ontdek samen met Karlijn en Evelyn wat jij nodig hebt om weer in balans te komen.

[BESTEL NU](#)

HOLY CRAP

WIN: een duurzame regenjas van Vaude voor jou én je lief t.w.v. €380

[LEES MEER →](#)

### Mis nooit meer iets van Holistik

Schrijf je in voor onze newsletters & never miss a single story!

[INSCHRIJVEN](#)