

# Gezond blijven in een tijd van COVID-19

23 april 2021

Voor myeloompatiënten is gezond blijven een extra uitdaging omdat ze zich richten op het bereiken van respons op behandelingen en het in stand houden van remissies. De extra last van COVID-19-onzekerheden is soms overweldigend. In een poging om veerkracht op te bouwen, is het nuttig om een stapje terug te doen en, vooral op [Dag van de Aarde](#), na te denken over de gezondheid van planeet Aarde en iedereen en alles dat hier leeft.

## Gezond eten

Op Aardedag herinneren we ons de kracht van biodiversiteit en het harde werk dat nodig is om de kwetsbare balans in onze omgeving in stand te houden.

- **ECHT VOEDSEL:** gezondheid begint met het voedsel dat we eten. Een recente aflevering van het televisienieuwsprogramma ["60 Minutes"](#) benadrukte hoe toegang tot wat ik "Real Food" noem - [verse groenten en fruit en alle soorten niet-verwerkte producten](#) - een enorm voordeel is bij het bereiken van elk aspect van gezond leven. Zonder deze toegang belanden arme mensen die in voedselwoestijnen leven, op een pad naar dramatisch slechtere gezondheidsresultaten. Het was geweldig om de impact te zien van een [nieuwe supermarkt op de mensen die in Zuid-Atlanta, Georgia](#), een Afrikaans-Amerikaanse wijk wonen die voorheen verstoken was van gemakkelijke toegang. Dit verandert de dynamiek van zoveel sociaal gedrag en kansen.
- **BLAUWE ZONES:** In het verleden [heb ik geschreven over Blue Zones](#), regio's in de wereld [waar mensen waarschijnlijk ouder worden dan 100 jaar](#). Hun dieet omvat consequent mediterraan voedsel, met een grote nadruk op lokale verse producten en een afwezigheid van bewerkte voedingsmiddelen en dranken. (Geen hamburgers of cola light.)
- **OPNIEUW UIT ETEN:** In deze tijd van COVID-19 was het vooral een uitdaging om vast te houden aan gezond voedsel. Nu veel restaurants heropenen om buiten te eten, is het mogelijk om uit eten te gaan en gezonde maaltijden te bestellen op plaatsen waar de meeste gasten zijn ingeënt, en maskers en sociale afstand worden gerespecteerd (of u kunt thuisbezorgd of opgehaald worden als u nog steeds zorgen maken). Maar nog beter, als je de tijd en zin hebt, is het bereiden van eten in je eigen keuken. Ik heb eerder geschreven over boeken zoals het ["Ikaria"](#) -kookboek

van Diane Kochilas, dat veel gezonde recepten bevat voor groente-, vis- en kippgerechten. Een fantastische nieuwe toevoeging aan dit type boek is "[The Food of Oaxaca](#)" (Mexico's culinaire hoofdstad) van Alejandro Ruiz, dat echt gezonde opties combineert met ongelooflijke smaken. Als je echt wilt begrijpen hoe gezond eten heerlijk en smaakvol kan zijn, is '[Delicious](#)', een nieuw boek van Rob Dunn en Monica Sanchez, een hoogstandje om uit te leggen hoe het zo is om terug te gaan naar de echte smaken en smaken van de planeet aarde belangrijk.

## De impact van vaccinatie

Gevaccineerd worden is essentieel om weer in de gemeenschap te komen. Het wordt nu mogelijk voor de meeste patiënten met MGUS, SMM of actief myeloom om te worden gevaccineerd. De algemeen verkrijgbare Pfizer- of Moderna-vaccins worden bij voorkeur aanbevolen, indien mogelijk.

• **NIEUW RAPPORTDOCUMENTEN ANTILICHAAMSRESPONS OP COVID-19-VACCINATIE:** Dr. Evangelos Terpos en zijn collega's van de Universiteit van Athene, Griekenland [vatten de antilichaamresponsen samen bij oudere patiënten \(mediane leeftijd 83 jaar\) met smeulend of actief myeloom](#). De antilichaamspiegels werden 22 dagen na de eerste dosis van het Pfizer-vaccin gecontroleerd. Het is duidelijk dat twee doses worden aanbevolen voor volledige vaccinatie, dus deze studie heeft zojuist de vroege reacties met de eerste dosis beoordeeld. De actieve (remmende) antilichaamspiegels waren 20,6% voor myeloompatiënten versus 32,5% voor normale controles in het algemeen. Dus zeker, over het algemeen lager.

Als we meer specifiek kijken naar een gehalte aan antilichamen van 30%, een doelwit voor dag 22, werd dit bereikt door 25% van de myeloompatiënten versus 54,8% controles. Nogmaals, lager. Uitstekende antilichaamspiegels van meer dan 50% kwamen voor bij slechts 4 van de 48 patiënten in deze studie. Deze patiënten waren op dat moment in remissie en stopten met therapie. Aldus verlaagde voortdurende actieve therapie duidelijk de bereikte antilichaamspiegels. De kleine aantallen lieten geen onderscheid tussen verschillende soorten antimyeloomtherapie toe, hoewel alle patiënten op daratumumab-bevattende regimes bijzonder lage antilichaamspiegels leken te hebben.

De lagere antilichaamspiegels zijn niet onverwacht en leken vooral verband te houden met lage niveaus van normale immunoglobulinen (IgG / IgA / IgM), "immunosuppressie" bij patiënten met zowel SMM als actieve MM. Merk op dat slechts 1 van de 11 patiënten met SMM antilichaamspiegels van meer dan 30% bereikte. Dus zelfs bij deze patiëntengroep draagt de immunosuppressie bij aan suboptimale antilichaamresponsen.

Er zijn nu veel grotere onderzoeken gaande en zullen verdere vaccinatiedoses en daadwerkelijke preventie van COVID-19-infecties of het ontbreken van ernstige gevolgen bij de gevaccineerde patiënten beoordelen. Het is zeker te hopen dat ondanks suboptimale antilichaamresponsen de vaccinaties zullen helpen bij het produceren van betere resultaten.

## **Waar het op neerkomt**

Doe uw best om gezond te blijven en laat u vaccineren! Naast het eten van gezond voedsel, is het belangrijk om regelmatig aan lichaamsbeweging te doen (wandelen met familie en / of vrienden) en sociale contacten te onderhouden via Zoom, telefoon of in een sociale omgeving buiten. Verbonden blijven is de sleutel tot het handhaven van dagelijkse geestelijke gezondheid terwijl we wachten op een terugkeer naar normaal.