

SAMENVATTING EN CONCLUSIES.

De werking van vitamine C, vitamine C + chinine en chinine wordt besproken. Van verschillende zijden wordt de dagelijksche behoefte van den mensch aan vitamine C beschouwd; 50 mgr. ascorbinezuur wordt niet algemeen meer als een voldoende dagelijksche hoeveelheid beschouwd.

Chinine, vitamine C en vitamine C + chinine worden vervolgens als prophylactica tegen verkoudheidsziekten besproken. Na stil gestaan te hebben bij den invloed van het seizoen op de verkoudheidsziekten, wordt het eigen onderzoek besproken.

Bij 196 personen wordt het vitamine C deficit aangevuld, het gemiddelde tekort bedroeg 2142 mgr. vit. C. Toen de toestand van verzadiging was bereikt, werd met de proefneming aangevangen. De vier groepen van 98 personen kregen resp. 90 mgr. vit. C + 90 mgr. chinine, 90 mgr. vit. C, 90 mgr. chinine en tabletten met neutralen inhoud.

Tusschen 12 Januari en 9 April 1942 hebben wij het aantal ziektegevallen en het aantal verzuimdagen wegens verkoudheidsziekten onderling vergeleken. Het resultaat in de vit. C + chinine-groep was het meest gunstig. Eveneens kwam de prophylactische waarde van vit. C vast te staan. De chinine-groep had minder verzuimdagen dan de controle-groep, een verschil, dat waarschijnlijk te danken is aan een lichter ziekteverloop en aan het voorkomen van complicaties.

Tijdens het onderzoek werd het vitamine C-gehalte in het bloed bepaald, terwijl eveneens het ascorbinezuur-gehalte van het voedsel werd nagegaan. Zodoende waren wij in staat een vergelijking te maken tusschen de vitamine C-opname en het ascorbinezuur-gehalte in het bloed.

Een verhooging van het vitamine C-gehalte in het bloed gedurende den winter en het voorjaar lijkt ons gewenscht. Het liefst zouden wij deze verhooging langs natuurlijken weg tot stand willen brengen en wel door het verbouwen van producten met een hoog ascorbinezuur-gehalte of door het vinden van een methode, waardoor het vitamine C-gehalte in de opgeslagen voedselvoorraden beter bewaard blijft.

Wij komen tot de volgende conclusies:

1. Met vitamine C verzadigde personen worden beter beschermd tegen verkoudheidsziekten.
2. 90 mgr. vitamine C + 90 mgr. chinine, resp. 90 mgr. vitamine C hebben een prophylactische werking tegen verkoudheidsziekten, indien het lichaam ongeveer met vit. C verzadigd is.
3. De eventuele prophylactische waarde van chinine moet waarschijnlijk gezocht worden in een lichter ziekteverloop en het voorkomen van complicaties.
4. Verhoogde vatbaarheid voor verkoudheidsziekten gaat gepaard met een grooter vitamine C-deficit.
5. Het gebruik van een extra warmen maaltijd is duidelijk waarneembaar in het vitamine C-gehalte van het bloed.
6. Een opname van 55 mgr. vitamine C per dag geeft een ascorbinezuur-gehalte in het bloed, dat algemeen als te laag wordt aangenomen.
7. Een dagelijksche opname van 90—145 mgr. vitamine C is noodig om den verzadigingstoestand te handhaven. Deze hoeveelheid komt voor volwassenen overeen met ongeveer 2 mgr. per kg. lichaamsgewicht.