

Experimentele opties voor de behandeling van klachten bij POST-COVID en mogelijk ook andere Post Acute Infectie Syndromen (PAIS) (zie hieronder punt 1 t/m 4 onder 'Belangrijk')

Belangrijk (disclaimer):

1): voor de ondergenoemde behandelingen worden, ter onderbouwing, in de meeste gevallen verwijzingen naar literatuur vermeld, echter dat is niet hetzelfde als een 'sluitende' wetenschappelijke onderbouwing. Wel bestaan er vaak al belangrijke aanwijzingen dat betreffende medicatie en/of supplementen een positieve werking kunnen hebben. Dit wil niet zeggen dat iedere patiënt er zo op reageert. Gezien de bestaande grote lijdensdruk bij patiënten en hun naasten, achten Carla Rus en Idelette Nutma het echter ethisch van belang deze kansen te benoemen en delen. Ook Sandra Kooij heeft een bijdrage geleverd. Voor SSRI medicatie is volledige info beschikbaar (zie bij 2.) Voor de andere medicatie: zie de links, of nader op te zoeken info in publicaties. Beoordeling en monitoring door uw arts blijft nodig.

2): Voor alle medicijnen, **die allemaal blauw gekleurd zijn in het document**, geldt dat die ten allen tijde alleen op recept van uw arts verkregen kunnen worden. Hij/zij heeft het overzicht over uw evt. andere medicatie en medische voorgeschiedenis.

3): Ondergetekenden kunnen niet verantwoordelijk worden gesteld voor bijwerkingen, allergische reacties of schade die op kan treden bij het gebruiken van onder genoemde medicatie of supplementen. Uw individuele reactie op middelen kan verschillen van die van anderen, er kan sprake zijn van interactie met (andere) supplementen die u gebruikt, en wij kennen uw gezondheidstoestand en overig medicijngebruik niet.

4): De ondergenoemde middelen komen niet in de plaats van het medisch advies van uw arts of specialist. Uiteraard kunt u ze met hen bespreken.

1. Laat **vit B12 en vit D spiegel** in je bloed bepalen. Een tekort hiervan kan voor een groot deel dezelfde symptomen geven als ME/CVS en post Covid. Als je vitamine B12 niet goed opneemt in je maag-darmkanaal, moet je het i.m. (= per injectie) krijgen. Let wel: voor vitamine B12 geldt: als je tabletten (vit. B12 of een multivitamine) slikt, is de bloedbepaling niet betrouwbaar; die zal vrijwel altijd hoog zijn (zie de uitleg over de valkuilen op de website van het vitamine B12 Institute: <https://b12-institute.nl/diagnose/valkuilen/>). In dat geval is bij bestaande klachten (zeker van neurologische aard, oorsuizen, spierpijn/krachtsverlies, haaruitval, ontstoken tong, menstruatie-problemen) de reactie op een proefbehandeling de beste vorm om een tekort te constateren. Zie hiervoor, en voor de vervolghandeling, de hieronder genoemde website (zie bij 'Specialiteiten' bij 'Vitamine B12 tekort').
Refenties 1 en 2.

Voor uitstekende informatie van emeritus hoogleraar Wolffenbittel, zie dit artikel:

- Over vitamine B12-tekort en behandeling: <https://gmed.nl/vitamine-b12-tekort/>
- Over de diagnostiek: <https://gmed.nl/vitb12/>

Zie ook de duidelijke info op de website van (huisarts) Ellis ([Therapeuticum Venkelveld](#)). Verder geeft de webinar van emiritus endocrinoloog (UMCG) Wolffenbittel hele goede uitleg:

<https://www.youtube.com/watch?v=JTbCahQ7YfA&t=1s> (kijk vanaf 2 min. 25 sec.)

Ref. 1) <https://doi.org/10.1210/clinem/dgad207> (Over vit D)

Ref. 2) <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab092> (Over vit B12)

Eventueel supplementeren van ijzer bij ferritine tekort. Soms zelfs ijzer infusen.

Andere supplementen staan onder supplementen en/of themagericht.

- 2. Ons basisadvies is een serotonine-heropname-remmer (SSRI).** En wel een Sigma1receptor agonist: **citalopram, fluvoxamine, fluoxetine of venlafaxine (een SNRI). Fluoxetine** zou beter bij jongeren passen. Ook bij hen de dosis wat lager houden. Maar ook **Venlafaxine en duloxetine** zijn goed (dat zijn SNRIs). Zie voor werkingsmechanismen van een SSRI bij post Covid ons artikel. Ref. 3) <https://www.nature.com/articles/s41598-023-45072-9>

Een SSRI zeer rustig opbouwen. Belangrijk: hoger is niet altijd beter. Soms blijkt een zeer lage dosis (Low Dose SSRI/SNRI) het beste. Dat kan bijv. ook *de halve begindosis* zijn. Eerst zijn er bijwerkingen, daarna (of soms wat eerder) begint de werking. Ik zeg altijd: "Eerst door de zure appel heen bijten voordat hij zoet wordt." Als er veel bijwerkingen blijven, kun je dit middel mogelijk niet goed afbreken en moet je in een vroeg stadium overgaan naar een andere SSRI. Maar meestal hoeft dat niet.  Voor de opbouw, kijk op de site van Idelete Nutma: www.sepsis-en-daarna.nl: **[zie deze pagina \(daar staat het 'Info-document met aandachtspunten SSRI bij Post Covid \(update febr. 2024\)' en 'Doserings SSRI bij Post Covid \(update febr. 2024\)', mee te nemen naar het gesprek met uw \(huis\)arts.](#)**

Einddosis bij iedereen anders

Wij gaan niet voor standaard; er is geen standaard einddosis. Dus de ene patiënt blijft bijvoorbeeld op 10 of 15 mg citalopram staan en de ander gaat naar 30 mg. Je zou moeten stoppen met ophogen, als je het effect goed genoeg vindt. Verder is die einddosis mede afhankelijk van de bijwerkingen. Bij teveel bijwerkingen kun je een farmacogenetisch profiel aan laten maken om te kijken of je die SSRI wel afbreekt. We hebben mensen begeleid net zo lang totdat ze op de voor hen beste SSRI stonden in de voor hen meest werkzame dosering.

Anders overgaan naar plan B. Zie onder 4: flumucil met resveratrol of flumucil met methylfenidaat.

Indien mogelijk adviseren wij een SSRI te combineren met ascal. Uitkijken bij verhoogde bloedingsneiging en/of maagklachten, overleg dit met je arts (zoals alle medicatie) Bron:

Ref. 4) <https://portlandpress.com/biochemj/article/479/4/537/230829/A-central-role-for-amyloid-fibrin-microclots-in>

Effecten onderzoek bij 95 patiënten die SSRI kregen

63,4 % van de 95 mensen waar wij onderzoek naar deden, heeft (veel) baat bij een SSRI. Bij 20 % helpt het matig. Bij ruim 10 % doet het niets (vooral als spierpijn- of zwakte het hoofdsymptoom is). Vooral brainfog en overprikkeling nemen sterk af. Maar ook vermoeidheid, palpitaties en PEM nemen bij onze respondenten redelijk goed af.

SSRI bijwerkingen, eventueel. Een klein deel van de patiënten ervoer sterke bijwerkingen. Bij sommige patiënten met POTS-klachten kan SSRI de klachten doen toenemen. Zie hiervoor ook de bovengenoemde documenten. Soms ervaren patiënten seksuele stoornissen. Een middel wat hiertegen ingezet kan worden en sommigen helpt, is: saffraan.

Ref. 5) <https://www.medscape.com/viewarticle/saffron-may-help-ssri-related-sexual-dysfunction-2025a1000d0p>

Bij (es)citalopram soms nachtmerries. Dan desgewenst overschakelen naar een andere SSRI.

Tweede en derde artikel over SSRIs zijn:

Ref. 6 <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1532383>

Ref. 7 [10.1016/j.cell.2023.09.013](https://doi.org/10.1016/j.cell.2023.09.013)

In het derde artikel tonen de auteurs aan dat de bloedspiegel serotonine lager is bij post Covid. En ze vonden dat fluoxetine de cognitieve functies bij muizen verbeterde en dat de spiegels tryptofaan herstelden.

Fluvoxamine, fluoxetine of venlafaxine en duloxetine (bij erge spierproblemen)

Als mensen wat sterker zijn, gaan we ook wel naar fluvoxamine, fluoxetine of venlafaxine.

Fluvoxamine lijkt beter te helpen als er verschijnselen zijn van het PDS Prikkelbare Darm Syndroom, eventueel mede veroorzaakt door het mestcelactivatiesyndroom (als Post Covid klacht).

Venlafaxine activeert in een dosis vanaf 150 mg per dag - behalve de serotonerge- en noradrenerge huishouding - ook de dopaminerge huishouding. **Duloxetine** doet dit ook. Dit kan extra energie geven. En daarin schuilt ook meteen het gevaar, want mensen die zich beter gaan voelen door een SSRI, moeten toch binnen hun grenzen blijven opereren. Wanneer ze na twee jaar stilstaan in hun leven op het oog weer alles kunnen, kunnen ze teveel 'losgaan' met het risico terug te vallen. Dan kun je een soort uitputting van het dopaminerge systeem krijgen. Dus zeer lang voorzichtig blijven en binnen je grenzen blijven opereren.

Afbouwen moet zeer langzaam. Eventueel met behulp van taperingstrips. Zie verder ook [deze pagina](#) (boven al genoemd) waar aanvullende informatie over afbouw is te vinden. Het is belangrijk om juist de lagere doseringen over langere tijd en in hele kleine delen af te bouwen, daarom het advies om te werken met taperingstrips. Hyperbole afbouw wordt aangeraden; 'The lower the slower'. Vraag aan de huisarts of apotheker wat dit betekent,

Eventueel kun je tijdelijk **oxazepam** (3 dd 10 mg op recept) nemen om afbouwproblemen te verminderen. Bij de meesten gaat het echter redelijk goed. Tenzij de post Covid nog niet voorbij is. Dan komen de oorspronkelijke klachten (deels) terug. Niet te vroeg afbouwen. Neem er minstens 2 jaar voor. Sommigen bouwen pas na 4 jaar af en anderen blijven op een zeer lage dosis staan.

Daarnaast is een **farmacogenetisch profiel** gewenst om te kijken welke SSRIs wel of niet goed afgebroken kunnen worden. Soms wordt dit vergoed (bij aanvraag via huisarts), maar indien niet en als dat te duur is voor mensen (kost een paar honderd euro), wordt het een proces van *trial and error*, waarbij een andere SSRI in lage dosering is te proberen. De overgang van de ene SSRI naar de andere, adviseren wij sneller (zie het document), blz. 8 en 9) dan in het Farmacotherapeutisch Kompas staat, om zoveel mogelijk onttrekkingsverschijnselen en opbouwproblemen te voorkomen.

3. Bij post Covid is ook het microbioom in de darmen verstoord. Uit onderzoek blijkt dat probiotica post Covid klachten verlicht (ref 3) Advies: 3 maanden **orthiflor**. Of zie voor advies op maat de info hieronder bij het Microbiome Cenrter. Ook schimmels spelen vaak een rol. Advies: antischimmelkuur (**Nystatine**) 10 á 12 dagen (een dubbele antischimmel kuur. In een fles Nystatine zit 100 ml (100.000 E/ml) Het advies is: 3 á 4 dd 5 ml. Daar ben je dus in 5 á 6 dagen doorheen. Een dubbele kuur is twee flessen, dus 10 á 12 dagen. Bij kinderen aanpassen naar leeftijd en gewicht.

Ref. 9) [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(23\)00685-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(23)00685-0/fulltext)

Ref.10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10056493/pdf/vaccines-11-00555.pdf>

Verder kun je elke ochtend een halve Citroen in water drinken om de darmen te reinigen. Eventueel een verwijzing naar Het Brabant microbiom behandelcentrum (BMBC). Daar werkt o.a. Alfons Olde Loohuis per 1-6-25 als generalist in de gloednieuw opgerichte zelfstandige behandelkliniek gevestigd in de dialyse kliniek in Ravenstein (Brabant): 'Het Brabant microbiom behandelcentrum' (BMBC). Opgericht door Wink de Boer internist en MDL arts & Hanneke van Herp, MDL arts (Bernhoven). Microbiomkliniek.nl en MCASKliniek.nl

Een andere laagdrempelige manier is het laten testen van uw microbiom door het Microbiome Center. Zij vormen een netwerk waaraan ook behandelaren zijn verbonden. Aan de hand van de test maken zij op maat een ('evidence based') op uw eigen unieke darmmicrobiom toegesneden medicatie die magistraal wordt bereid. De samenstelling daarvan is gebaseerd op data in een kennisbank, zodat de receptuur geheel volgens bestaande voorschriften uit de Europese Farmacopee is opgesteld en aansluit op alle kenmerken die de darmmicrobiom-test laat zien.

4. In geval van **Mestcelactivatie Syndroom (MCAS)**, komt er teveel histamine vrij na de cascade van ontstekingsreacties: <https://www.nature.com/articles/s41598-023-45072-9>. Het Mestcelactivatiesyndroom (MCAS) is een aandoening die wordt gekenmerkt door teveel afgifte van mestcelmediatoren, zoals histamine, wat leidt tot symptomen zoals jeuk, blozen, maag-darmklachten en systemische ontsteking. De klachten kunnen zeer divers zijn per patiënt. De behandeling bestaat doorgaans uit het stabiliseren van mestcellen, het blokkeren van histamine-effecten en het verminderen van de histaminebelasting door middel van voeding en supplementen. Bijvoorbeeld:
 - a. **H1 antagonist**. Dat kan bij de drogist gehaald worden als hooikoortstabletje: 10 à 20 mg **cetirizine** of **aerius** (dit is een tweede generatie H1 antagonist en geeft minder slaperigheid) of **Prevalin** neusspray (bij toepassing in de neus geen recept nodig) of **Nalcrom** neusspray (anti allergeen, wel alleen op recept). **Desloratadine** (op recept bij de huisarts, dan wordt het vergoed: 5 a 10 mg per dag). Dit tweede generatie H1 antagonist. Hoogstwaarschijnlijk kan de SSRI (zie IV) ook beter werken hierdoor (zie ons artikel). Indien men slecht slaapt door post-Covid, kan juist een eerste generatie H1 antagonist voor de nacht genomen worden, zoals promethazine drank (5-50 mg= gelijk aan 5-50 ml). Zie voor informatie hierover: The Mast Cell Disease Society
Ref. 11) <https://ap.lc/EsBZS>.
 - b. **Famotidine H 2 antagonist**: 20 mg om mee te beginnen. Mag tot 40 mg. Op recept. (Is eigenlijk een maagbeschermer).
Antihistaminica verbeteren cardiovasculaire manifestaties en andere symptomen van long-COVID, die worden toegeschreven aan de activering van mestcellen.
Ref. 12) [10.3389/fcvm.2023.1202696](https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1202696).
 - c. Als de huid rode vlekken vertoont die heel erg jeuken: **hydrocortisol**. Dun opsmeren. Op recept. Dit niet teveel doen, want je huid wordt er dunner van.
 - d. **Histamine-arm eten**. Eventueel naar een diëtist verwijzen, om nog zo goed en zo lekker mogelijk te kunnen eten. De standaard is: fermentatie processen in voeding is sowieso een 'No Go'. Verse producten kiezen en weinig kruiden
 - e. **Quercetine** (flavonoïde) = voedingssupplement. Stabiliseert mestcellen. Positieve effecten bij Covid-19 gevonden, nog geen studie bij post-Covid. Wel duur
Ref. 13) <https://zelfzorgcovid19.nl/ondersteunen/>.

- f. **Daosin** breekt histamine af in darmen (wel duur...)
- g. **Clemastine (antihistaminicum)**, op recept) zou hypomyelination verminderen. Los van MCAS lijkt het een remyelinierend effect te kunnen hebben: Ref. 14) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7023767/> [MCASkliniek.nl](https://www.mcaskliniek.nl)
- h. Het middel **Nalcrom** wordt ook wel voorgeschreven.
- i. Soms zijn er andere huidafwijkingen die op eczeem of schimmelinfectie lijken. Met veel vervellingen. **Miconazolnitraat of ketoconazol crème of -shampoo** helpen dan het meest.

- 5. N-acetylcysteïne (NAC) oftewel fluimucil.** Als de neurocognitieve klachten, waaronder overprikkelingsklachten en de palpitations (hartkloppingen) onvoldoende zijn afgenomen door de SSRI, laten we de SSRI combineren met NAC (fluimucil). Het kan ook gebruikt worden zonder een SSRI. Dat is gewoon fluimucil dat je bij de drogist kunt krijgen. Als je de vloeibare vorm neemt: 3 keer daags 600 mg nemen (3 keer daags 15 ml). Dat is hoger dan op de verpakking staat voor taai slijm. Tabletten van 600 mg werken natuurlijk net zo goed.

Het werkt via de glutaminerge executieve cellen overal in de hersenen. Ook in de prefrontale cortex en de ACC. Ook maakt fluimucil het anti-oxidant glutathion aan (tegen oxidatieve stress). En het bestrijdt een paar giftige KP metabolieten. NAC grijpt ook positief in in de nicotinamide oxide (NO) huishouding. Ook Nicotinamide Mononucleotide (NMN). Tijdens het eten innemen. Het heeft geen bijwerkingen (als je tenminste geen astma hebt, in dat geval moeten sommigen er soms een puffje bij nemen) alleen kan het je slijmvliezen wat prikkelen. Soms werkt het daardoor ook positief uit op je darmen en andere klachten. Met dit middel kun je ook zo weer stoppen als het niets doet.

Of lysomucil: <https://www.pharmamarket.nl/lysomucil-600-mg-60-bruistabletten> Het actieve bestanddeel van lysomucil 600 mg bruistabletten is acetylcysteïne. Het mag dus zowel NAC zijn, als NALC. In de verslavingszorg wordt altijd zo hoog gedoseerd. Bij bepaalde vormen van epilepsie nog hoger. Zie voor het precieze werkingsmechanisme ook mijn artikel in het tijdschrift voor Ref. 15) Psychiatrie: <https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/media/3/59-2017-3-artikel-rus.pdf>.

Als fluimucil gecombineerd wordt met **methylfenidaat** (op recept), wordt de concentratie nog beter. Bijvoorbeeld methylfenidaat tabletten (die zijn er van 10 tot 50 mg) of **Concerta** (gereguleerde afgifte), tabletten die er van 18 – 54 mg zijn. Ook kan fluimucil gecombineerd worden met het supplement resveratrol, een AHR antagonist. Zie [figuur 6 in ons eerste artikel](#) of [figuur 1 in het tweede artikel](#).

- 6. Resveratrol.** Dat is een AHR antagonist (Ook tegen reuma). Resveratrol werkt een beetje zoals het antikankermiddel IK-175 wat in het nieuws is geweest. Het kan meer energie geven. Dosering 200 mg á 500 mg per dag. Zie:
- 7.** Ref. 16) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4863532/>
 Ref. 17) <https://m.orthokennis.nl/artikelen/resveratrol>.

8. Over spierproblemen bij Long Covid

- a. Wanneer je een SSRI (op recept, selectieve Serotonine heropname remmer) overweegt (zie bij 2), dan kun je ook kiezen voor een SNRI (remt behalve de terugname van serotonine, ook de terugname van norepinephrine), zoals **Duloxetine of Venlafaxine** (zie bij 2): <https://www.nature.com/articles/s41598-023-45072-9>
- b. **Ir. Brecht Daams** heeft een innovatieve methode ontwikkeld die goed is voor de NO huishouding in de spieren waardoor ze krachtiger kunnen worden. Het is een combinatie van 1 glas **bietensap** per dag, 600 mg N-acetylcysteïne, 500 mg Vit C

en bewegen (bij voorkeur via **elektrostimulatie**) van de spieren. Drie uur na inname is het effect het grootst en het houdt 8 uur aan. Het grote belang van NO in het kader van Post COVID is dat het een verondersteld gebrek aan NO aanvult (gebrek aan NO ontstaat door infectie, waarbij NO in grote hoeveelheid verbruikt wordt door het immuunsysteem terwijl het NO-metabolisme zeer inefficiënt is en er dan dus veel NO verloren gaat). Belangrijke effecten van NO zijn o.a. het verbeteren van de doorbloeding door ontspanning van glad spierweefsel in het endothelium, het voorkómen van trombose, het beter werken van alle organen met glad spierweefsel (bijv. longen, want bronchiën hebben ook glad spierweefsel zodat je het benauwd krijgt als dat niet kan ontspannen), het beter werken van het immuunsysteem etc. Het emailadres van Brecht Daams is:

NOtherapy@ergonomie.nl De lezer kan het beste contact met haar opnemen voor een optimaal effect en goede evaluatie. Bij haar is ook de patiëntenfolder op te vragen.

- c. Verder: starten met een week lang elke avond een magnesium bad met **Magnesium Chloride** (4 handjes) of Alka Bad (3 maatschepjes), daarna 3 á 4 x per week: Magnesium helpt de spieren te ontspannen en wordt via de huid veel beter opgenomen dan capsules via de darm. Als je toch capsules neemt: Magnesium Citraat 200 mg 2 x daags . Alleen ernstige nierfunctie-stoornis is een contra-indicatie. Overleg met je arts bij het gebruik van hartblok-medicatie. Bij antibiotica en Levothyroxine (schildkliermedicijn) wordt een periode van minimaal 2 resp. 4 uur tussen gebruik van deze medicatie en magnesium aanbevolen. Verder: Eiwit shakes voor spieropbouw. Long Covid lijdt tot spierpijn en uitputting bij geringe inspanning. Om nieuw spierweefsel te kunnen aanmaken zijn veel eiwitten nodig, ongeveer 1.5 x je lichaamsgewicht, dus bij 70 kg, 105 mg eiwit/dag. Ter info: een ei geeft maar 6-7 gram eiwit. Voor vegetariërs is het moeilijker om genoeg eiwit binnen te krijgen, een beetje kaas of noten is niet genoeg voor herstel van Long Covid. Er zijn eiwit shakes gebaseerd op vegan eiwitten. Dit helpt eiwitten aanvullen naast je gewone dieet. Idee is bij elke maaltijd proberen eiwitten te eten.
- d. Supplement **Taurine** zou ook neuromusculaire stoornissen verminderen. Ref 18) <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39049-x>
- e. Supplement **Citrulline** zou meer arginine ter beschikking stellen w let aardoor adequate NO productie. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39049-x> (wel: meer arginine kan wel eerder een koortslip 'triggeren' als je daar gevoelig voor bent)
- f. Als je naast spierpijn ook gewrichtspijn hebt, kun je **Colchicine** overwegen. 0,5-1,5 mg per dag, verdeeld over drie dosis. Als het wat rustiger is, terug gaan naar 0,5 mg voor de nacht. Blijf op je vitamine B12 gehalte letten, want dit middel verandert de darm mucosa waardoor vit B12 moeilijker wordt opgenomen. En Vit B12 deficiëntie kan qua symptomen lijken op post-COVID. Zie mijn eerste advies (1). Geen pompelmoes- of grapefruit-sap erbij drinken.
- g. **Low dosis Aripiprazol** (LDA) helpt sommigen. Aripiprazol is eigenlijk een anti-psychoticum (alleen op recept)

9. **Methode Hemmo Drexhage** (prof. em. immunologie Erasmus MC in Rotterdam) **InmunyVital**, thymushormoon druppels, 's morgens 1 ml, 30 seconden onder de tong houden, daarna doorslikken. Eventueel 's avonds nog een keer. www.inmunyvital.com. Het kost 58 dollar/30 ml, de kosten voor het invoeren uit de VS en verzenden komen daar nog bij. Het is dus handig om 3 flesjes tegelijkertijd te bestellen. Thymushormoon wordt aangemaakt in de thymus (zwezerik) bij jonge kinderen en bijv. kalfjes, maar niet bij volwassenen. Thymushormoon versterkt de afweer via de T-cellen en zorgt voor nieuwe T-cellen die Covid-19 kunnen bestrijden. Het werkt meestal snel, met name op de klachten van POTS: duizeligheid, moeheid, neiging tot flauwvallen en hartkloppingen door instabiele bloeddruk.

10. Tevens voor POTS: **compressiekousen/sportkousen/steunkousen**: de druk op de onderbenen helpt tegen de te lage bloeddruk en neiging tot flauwvallen. Zout eten/bouillon 3x daags of zoute drop (zonder suiker) of ORS samen met voldoende vocht verhogen de bloeddruk en helpen ook. Nicotine pleisters. 27 mg is hoogste dosering als hij het gevoel heeft out te gaan. Een paar uur ophouden. Mag ook in een lagere dosis.

Ref. 19) <https://www.healthrising.org/blog/2023/12/07/nicotine-patch-long-covid-chronic-fatigue-fibromyalgia/>.

Verder: in overleg met je arts kan **Fludrocortison** worden gestart als bloeddruk of rust-pols laag is of **lvabradine** als tachycardie (snelle hartslag) op de voorgrond staat en de rust-pols laag is (niet voor de nacht). Bron: [webinar Long Covid Dag '25, Merel Hellemons en Joanneke Kant](#)

11. Bij ernstige hoofdpijn: **amitriptyline**, lage dosis (let op: overleg met je arts als je ook al SSRI medicatie gebruikt vanwege risico op serotonerg syndroom) Liever niet in combinatie met SSRI dus. In lage dosering is het te proberen, stem dit af met je arts en wees alert op klachten als verwardheid, koorts, krampen, etc. Tablet van 10 of 25 mg. Het liefst voor de nacht, want het kan een beetje duf maken (vooral de eerste tijd).

Voor sommigen helpt **LDN (zie 14)**. Kijk ook naar de invloed van overprikkeling (ga je wellicht toch teveel over je (energie)grenzen heen? En is er invloed van voeding zoals bijv. gluten of histamine? Voor vrouwen kan ook **hormonale therapie** soms helpen, zie bij **punt 42**. Daarnaast kan **NAC, zie bij punt 5** ook soms een gunstige uitwerking hebben bij hoofdpijn.

Of **rizatriptan** 10 mg. Alleen op recept, en incidenteel tegen ernstige hoofdpijn (het is eigenlijk een anti-migraine middel). Uitkijken bij combinatie met SSRI. Andere tip: masseren van **musculus sternocleidomastoideus** (de spier die loopt van achter je oren naar je borstbeen). **Metarelix (voedingssupplement)**: dit helpt je spieren en zenuwstelsel ontspannen (er zit magnesium in).

12. Als mensen slecht slapen adviseren wij: **Promethazine siroop of tabletten**: 5 á 50 mg voor de nacht (alleen op recept). Daar kunnen mensen wat betreft de siroop zelf voorzichtig mee uitproberen. Maar siroop wordt niet vergoed. Promethazine tabletten worden wel vergoed. Tabletten zijn er alleen in 25 mg. Het is een H1 antagonist, en behalve dat het sedeert waardoor je er beter door slaapt, is het ook goed tegen post Covid en laat het de SSRI's beter hun werk doen (op recept bij huisarts).

<https://www.nature.com/articles/s41598-023-45072-9>. Je kunt tot 4:00 in de nacht iets '(bij) slikken'. Daarna niet meer, anders heb je de volgende dag te veel *hang over*.

Cetirizine (bij de drogist te koop) is ook slaapverwekkend.

13. **Fluimucil en methylfenidaat (of dexamfetamine 3 keer daags 5 mg) gecombineerd**

Voor je neuropsychologische problemen kun je ook fluimucil en **methylfenidaat** samen gebruiken. Mensen kunnen **methylfenidaat** (dat op een apart recept moet, omdat het onder de opiumwet valt) een keertje proberen door één tabletje van 5 mg van de kortwerkende (2 uur) methylfenidaat te nemen. Als het werkt, kunnen zij naar de langwerkende van 27 mg gaan (werkt 10 uur:). Eventueel daarna of daarvoor nog gecombineerd met een kortwerkende van 2 mg. Methylfenidaat vermindert de overprikkeling. Dat doet het bij ADHD, maar ook bij post covid. Wij werken naast NAC

niet met guanfacine (Yale university doet het wel), omdat mensen daar erg veel bijwerkingen van kunnen krijgen.

14. **LDN: Low Dosis Naltrexone**

Endorfines spelen een cruciale rol in het moduleren van het immuunsysteem en het reguleren van de celdeling. Dit is medicatie op recept.

Dosering **LDN**: de startdosis kan variëren van 0,25 mg tot 1,5 mg en kan worden verhoogd tot 4,5 mg, wat de maximale dosis is voor naltrexon met lage dosis.

Langzaam opbouwen! Ook hierbij geldt: begin liever met de laagste dosis en blijf na elke ophoging goed feeling houden wat het doet, en pas op de plaats (of stapje terug) als er sterke bijwerkingen zijn.

Ref. 20) <https://ldnresearchtrust.org/sites/default/files/2020-05/Dutch-Patient-Info.pdf>.

Verkrijgbaar bij cardiozorg of: <https://www.mijnapotheek.nl/ldn-bijsluiter>

Voor LDN kun je naar bijv. NewMedix, of de Vermoeidheidklinik.

15. **Lactoferrine**, een eiwit uit de eerste melk van de koe (biest). Bevat veel antistoffen om het kalfje te beschermen tegen infectie. Dosering hoog: 3dd 900 mg van Bonusan. Anders helpt het onvoldoende. Dit kan ook iets doen om meer energie te krijgen.

16. **Supplementen**: vit C, liefst: **Esther-C** (maar is duur helaas) (minstens 500 mg) Tegen oxidatieve stress: **magnesium (op tauraat basis)**, vit **D3. E** (mixed tocopherols; speciaal **gamma tocopherol**). Door **vitamine B 9** zou een SSRI beter gaan werken. **Taurine** voor skeletspierproblemen. Er moet ook genoeg **vit B12, B6** (neem de actieve vorm: pyridoxaal-5-fosfaat die niet stapelt, om een teveel te voorkomen) en **foliumzuur** zijn. **Selenium en nicotin (nicotinezuur= vit B3)** Door B3 wordt glutathion vrijgemaakt, net als door N-acetylcysteïne. **Q10** zou ook meer energie geven. En **Creatine monohydraat** ook. **Arginine** zou endotheel dysfunctie wat kunnen herstellen. Literatuur:

<https://doi.org/10.1038/s41598-023-39049-x>

5-HTP. Griffonia speelt een rol in het functioneren van de hersenen en zenuwen. 5-HTP wordt, als directe serotonine-voorloperstof en, in tegenstelling tot tryptofaan, uitsluitend gebruikt voor de synthese van serotonine. Het wordt efficiënt in de hersenen opgenomen en wordt niet omgezet naar kynurenine en vitamine B3.

Als 5-htp wordt gecombineerd met perifere decarboxylase remmer, komt het beter in de hersenen. 5-htp: 2 dd 50 mg. Kijk goed op het potje hoeveel 5-htp er in zit! Beter dan tryptofaan!! (niet combineren met SSRI, alleen tijdens afbouw hiervan, waarbij bij vreemde klachten als verwardheid of koorts of krampen, direct contact met arts i.v.m evt. serotonerg syndroom)

Amantidine 2 x daags 100 mg. Tegen vermoeidheid (werkt via dopaminerge huishouding, alleen op recept).

BH4 (sapropterine) tegen fenylylketonurie, alleen op recept). (30% van de PASC mensen zou hier relatief een tekort hebben hiervan). **NAD +** voor de redox balance. Nicotinamide N. Oxide (Vit B3).

Ref 20) <https://longcovidcentrum.nl/de-behandeling-van-pots-bij-long-covid/>

17. Sowieso **uitkijken met suikers** in de voeding! Houd je suikerspiegel zo laag mogelijk!

18. Bij sommigen helpt een antipsychoticum als **dogmatil**, op recept (50 mg) sulpiride: 1 keer daags 1 voor de nacht. Bij neurocognitieve klachten ook wel: 6 mg **escitalopram** (op recept) in combinatie met 1mg **aripiprazole (abilify = antipsychoticum)**.

- 19. Quetiapine 25 à 100 mg** (op recept) Bij erge angst (tijdelijk). Het is ook een antipsychoticum.
- 20.** Tegen tinnitus: **clonazepam**, op recept (2 mg). Zie ook boven bij vitamine B12; een tekort kan ook tinnitus-klachten veroorzaken. Soms helpt SSRI-medicatie ook bij deze klachten, een enkele keer kan dit ook een bijwerking zijn. Blijft uitproberen.
- 21. Pregabalin** (anti-epilepticum, op recept). Wanneer een SSRI niet werkt of teveel bijwerkingen geeft.
Ref 21) <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcaf337>
- 22. Mysimba**, op recept (als je te zwaar bent). Werkt via buspropion en naltrexon
- 23. Pacing.** Blijft belangrijk! Ook als het beter met je gaat! Waak voor een terugval hierdoor.
- 24. Kijk uit voor herinfecties!** Bescherm jezelf met een stevig mondkapje buiten en in wat grotere gemeenschappen. Vraag sommige mensen die een risico vormen een mondkapje aan te doen als ze bij jou in de buurt zijn. Bij herinfectie, van welk virus dan ook: **valaciclovir** (3 dd 1000 mg gedurende een week) + ascal (wat dat laatste betreft: uitkijken bij verhoogde bloedingsneiging en/of maagklachten, overleg dit met je arts zoals bij alle medicatie, en alleen indien iemand geen SSRI heeft, want SSRI werkt ook als antistof).
- 25. 'Ander leven'-training.** Wel duur (€3000,-). Sommige patiënten melden hierdoor veel verbetering, waarbij we opmerken dat deze aanpak niet voor iedereen geschikt zal zijn. Heel veel verschillende (biomedische) oorzaken en systemen staan aan de basis van Long Covid. De claim dat iedereen ermee geholpen kan worden lijkt ons dus zeer misplaatst maar wel hebben we van diverse patiënten gehoord dat het hen vooruitgang bracht (zie de gelijknamige website).
- 26. Ademhalingsoefeningen** gericht op postCovid.
Ref. 22) <https://www.postcovidnl.nl/>
- 27. Epiphora-methode:** deze methode bestaat uit specifieke bewegingen, houdingen en ademhalingsoefeningen. Die zijn er op gericht om o.a. de zuurstofvoorziening naar het brein te verbeteren (zie de gelijknamige website).
- 28. Neurophysics:** een lichaamsgerichte methode met oefeningen, opgedeeld in verschillende fases, waarbij wordt gefocust op de fysieke, emotionele en cognitieve processen. De werking van het zenuwstelsel wordt stapsgewijs verbeterd. Sommige patiënten hebben hier baat bij (bij ernstige klachten moeten patiënten hiervoor uitwijken naar het verre buitenland = duur). Zie de gelijknamige website.
- 29. Nervus Vagus stimulatie** oor door acupuncturist. Die stimulatie kan ook gebeuren door elektrostimulatie met behulp van een oor-elektrode. Het zou o.a. de ontstekingsreactie kunnen verminderen. Zoek op 'TENS ear clip'. Zie de informatieve video: 'The "How To" of Transcutaneous Vagus Nerve Stimulation': <https://www.youtube.com/watch?v=Rf9X9OJNbsE>

30. Bij problemen met ogen, zoals convergeren: Een + **bril** of/en **oefeningen** bij een **(neuro)optometrist**. Bij problemen met het zien van blauw licht: rode bril.

31. **Hyperbare zuurstoftherapie**. (NTVG, 13-05-2024) Ref 23).

32. Zie voor verdere adviezen ook hieronder

Ref. 24) <https://longcovidcentrum.nl/de-behandeling-van-pots-bij-long-covid/>

Voor een update over behandelingen, zie het bericht op [de LinkedIn-pagina van PCNN](#) (op deze [LinkedIn pagina](#) worden ook updates gepubliceerd). Verder is ook de **St. Long Covid** een goede bron van kennis:

<https://www.stichtinglongcovid.nl/medicamenteuze-behandeling-van-long-covid>

Daarnaast is ook de nieuwe **Toolkit Long Covid** nu beschikbaar.

Een greep uit de opties: **Ivabradine**, op recept (Michael Stingl: Beginnen met een halve tablet van 5 mg. Maximaal 7,5 mg per dag. De tabletten tijdens de maaltijd innemen, niet met grapefruit-/pompelmoessap of **Baricitinib** (1 dd 4 mg) vermindert cardiale klachten, o.a. palpaties), net als B blokkers zoals **propranolol** (2 dd 20 mg). Ref 25) [Bryan M. Gebhardt](#), [Herbert E.](#)

Fludrocortison: bij te lage cortisolspiegels en om ontstekingen te remmen. Zie ook de webinar bij **10.** door Jozanneke Kant en Merel Hellemons of zie de webinar van een andere (Duitse) expert: Prof. Carmen Scheibenbogen: **Fortbildungsreihe Post-Covid-Syndrom 14-02-2024**: <https://player.vimeo.com/video/917863881>

33. **Mestinon**, op recept (hier hebben wijzelf geen ervaring mee).

Begindosering 30 à 60 mg, om de drie uur. Onderhoudsdosering 0,3 tot 1,2 g per dag, afgestemd op de individuele reactie. Middel tegen myasthenia gravis. Remt reversibel cholinesterase in het perifere zenuwstelsel. Deze remming leidt tot ophoping van acetylcholine bij de motorische eindplaat en bij andere cholinerge synapsen. De spieren worden hier tijdelijk sterker van. Een SSRI doet daar relatief weinig voor. Wel veel onttrekkingsverschijnselen als dosis wordt overgeslagen of voor de eerste dosis van de dag. Soms meer dosis nodig. Alarm nodig voor tijdige inname nieuwe doses.

Behandelingen die mogelijk werkzaam zijn maar nog meer studie vereisen en of specialistische behandeling:

34. **Deflazacor**: 6-90 mg per dag. Of **Prednison** (bij voorkeur nadat op een MRI aangetoond is dat er sprake is van actieve ontstekingen in de hersenen!). Beiden op recept. Algemene ontstekingsremmer. Paar dagen 40 mg per dag. Daarna een paar weken 20 mg per dag om vervolgens op 5 tot 20 mg per dag te blijven staan. Werkt vaak goed bij fibromyalgie.

35. **Anakinra**. Een interleukine. Op recept van een specialist. Bij auto-inflammatoire periodieke koortssyndromen. 100 mg/ 1 keer dag.

36. **Metformine** (Anti-diabetes) vermindert ook de kans met 42% op post covid. Het werkt anti-inflammatoir. (Kan vitamine B12 deficiëntie geven). Hier zou onderzoek naar gedaan worden bij een post-covid-expertise centrum. (aan universiteit gekoppeld).

37. **Insuline neusspray**, op recept.

38. **Ketamine** (per infuus), op recept en begeleid door deskundige arts. Tegen chronische pijn bij fibromyalgie bij postCovid. Geen ervaring mee.

Ref 24) <https://vermoeidheidkliniek.nl/help-mee-aan-belangrijk-fibromyalgie-onderzoek/>

39. Eind 2025 kreeg **lidocaine-behandeling** veel aandacht. Dit lijkt ook zeer beloftevol maar verder onderzoek is nodig, zeker omdat in de berichtgeving niets werd gemeld over de patiënten waarbij het niet werkzaam was of die er nadeel van ondervonden. In '22 was er al wel een case-report van een patiënt die er baat bij had: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11132361/>. Voor het meer recente onderzoek: zie de berichtgeving bij C-support: <https://www.c-support.nu/onderzoek-lidocaine-bij-post-covid/>
 40. **ACE remmer (anti-hypertensivum)**, op recept. Dan kan het COVID-19 virus minder goed in de darmen en in de hersenstam binnendringen. Nadeel: Tryptofaan wordt in de darmen ook opgenomen via de ACE receptor.
 41. **Minocycline**, op recept (antibioticum). Onderdrukt de microgliose in de hersenen.
 42. **Hormoontherapie**. Long Covid treft vaker vrouwen dan mannen. In studies is aangetoond dat o.a. SARS-CoV-2-spike-eiwit zelf bindt aan de oestrogeenreceptor, en die vervolgens ontregelt. St. Long Covid besteedt ook aandacht aan de rol van hormonen, zie: <https://www.stichtinglongcovid.nl/hormonale-disbalans>. Voor alles over Hormoon Vervangings Therapie (in het Engels afgekort HRT), zie deze website: <https://overgangenhormonen.nl/Bronnen-en-links/> (inclusief brief voor je arts om mee te nemen).
- Overig:**
43. https://www.som.org.uk/sites/som.org.uk/files/Long_COVID_and_Return_to_Work_What_Works.pdf (LC richtlijn). Ref 25.
 44. Wil je meedoen aan onderzoek naar behandelingen voor Post Covid, kijk dan op de website van het Post Covid Netwerk Nederland: <https://www.postcovidonderzoek.nl/>
 45. Voor de **Integrale Handreiking Post Covid** (van het Post Covid Netwerk Nederland, PCNN), zie: <https://kennis.c-support.nu/eerste-publicatie-integrale-handreiking-post-covid/> Ook op [de website van de PCNN](#) zal deze info in de toekomst te vinden zijn.
 46. Zie **de 'First Clinical Care Guide (2025)' van het Bateman Horn Center**: <https://batemanhornecenter.org/wp-content/uploads/2025/05/Clinical-Care-Guide-First-Edition-2025-1.pdf> een zeer waardevolle bundeling van kennis én praktische handreikingen betreffende de 'zorg op maat' voor PAIS-patiënten met ernstige klachten. Nadrukkelijk vanuit de patiënt geschreven. **Vanaf blz. 87 een overzicht van medicatie en supplementen.**
 47. Voor duidelijke infobladen ter uitleg en ondersteuning in het gesprek met uw arts over klachten als Post Exertionele Malaise (PEM), Orthostatische Intolerantie (OI/POTS), Mest Cel Activatie Syndroom (MCAS) en 'Wat is PAIS' (algemene uitleg). De tekst is in helder Nederlands. [Zie op de website van de PAIS alliantie.](#)

Dit document is tot op onderstaande datum zoveel mogelijk geactualiseerd. Uiteraard zal dit overzicht nooit helemaal volledig zijn en zijn er ongetwijfeld nog meer opties waaronder ervaringsdeskundige tips van patiënten betreffende supplementen, therapieën of benaderingswijzen.

Carla Rus (met ondersteuning door Idelette Nutma)

mei 2026

<https://www.sepsis-en-daarna.nl/corona/>

<https://www.carlarus.nl/blog/>