

eBook

De grote Grieprik hoax



Inhoudsopgave

De zin of onzin van de griepvaccinatie	3
Gebrek aan wetenschappelijk bewijs	3
Evidence-based medicine?	4
Meten met dubbele maten	4
Zembla reportage “De overbodige griepvaccinatie”	5
Twijfels over effectiviteit griepvaccinatie	5
Commerciële beïnvloeding	5
Waarom we moeten stoppen met de griepvaccinatie	7
Huisarts Hans van der Linde aan het woord	7
Verzwegen inhoudsstoffen	8
Bijwerkingen van de griepvaccinatie	8
Kosten voor de gezondheidszorg	8
Tips om de griep te voorkomen	9
Conclusie	10
Disclaimer	11
Geraadpleegde bronnen	12

De zin of de onzin van de grieprik

Veel Nederlanders krijgen in oktober van hun huisarts een oproep voor de grieprik. Bij de oproep ontvangt men een folder ([bron](#)¹) van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Hierin staat onder meer dat de grieprik de kans op griep verkleint en dat het belangrijk is om elk jaar de grieprik te halen.”

In de folder is eveneens het volgende te lezen: “Als u de grieprik krijgt, dan reageert uw lichaam door afweerstoffen te maken tegen het griepvirus. Daardoor wordt de kans op griep kleiner. En als u ondanks de grieprik toch griep krijgt, dan verloopt de ziekte waarschijnlijk minder ernstig.” Deze informatie is tevens te lezen op de website van RIVM ([bron](#)²). Mensen met een medische indicatie en mensen van 60 jaar en ouder ontvangen deze oproep ieder jaar. Echter, ook zonder oproep is het mogelijk een grieprik te halen bij de huisarts. Voor kinderen, volwassenen met een medische indicatie en voor mensen van 60 jaar en ouder is het griepvaccin gratis. Toch is niet iedereen enthousiast over de grieprik en er zijn twijfels of het krijgen van een grieprik wel zo verstandig is.

Gebrek aan wetenschappelijk bewijs

Het weekblad voor artsen “Medisch Contact” in 2014 over de grieprik: “Sluitend bewijs dat influenzavaccinatie gezonde ouderen beschermt tegen ziekenhuisopnames en sterfte door griep, is er niet. Maar er zijn genoeg aanwijzingen dat het wel zo is, dus blijf alle 60-plussers de grieprik aanbieden, adviseert de Gezondheidsraad. Critici zijn niet overtuigd” ([bron](#)³).

In 2011 liet het blad al weten: “Er is geen wetenschappelijk bewijs dat de jaarlijkse griepvaccinatie bij ouderen en risicopatiënten effectief is”, zo stelt het Geneesmiddelenbulletin dat deze week samen met Medisch Contact verschijnt. Dat komt doordat veel onderzoeken naar de werkzaamheid van influenzavaccinatie methodologisch slecht zijn en nauwelijks resultaat laten zien. Na een uitgebreide analyse van beschikbaar onderzoek concludeert het Geneesmiddelen bulletin dat het effect van vaccinatie op onder andere sterfte bij ouderen boven de 65 niet is aangetoond en dat daarom geen conclusies kunnen worden getrokken over de effectiviteit van vaccinatie. Bij gezonde volwassenen heeft vaccinatie slechts een matig effect op het verminderen van influenzasymptomen en het verlies van werkdagen en helemaal geen effect op de overdracht van influenza of het optreden van complicaties zoals pneumonie. Bovendien is het niet aangetoond dat vaccinatie van gezondheidszorgpersoneel influenza voorkomt bij bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen.” ([bron](#)⁴)

Het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde uitte op 8 februari 2015 eveneens haar twijfels over een van de griepmiddelen, oseltamivir (Tamiflu). De kop van het artikel luidde: “Bewijs voor oseltamivir bij griep blijft rammelen.” ([bron](#)⁵) Ook de effectiviteit van griepvaccins bleek helemaal niet onderzocht te zijn.

Een ander probleem is dat bij onderzoek vertekening een rol kan hebben gespeeld. Stel dat vooral gezonde mensen zich laten vaccineren en je beoordeelt op basis daarvan het effect. Dan lijkt het vaccin effectiever dan het daadwerkelijk is: gezonde mensen worden nu eenmaal minder snel ziek. Bij kwetsbare mensen zou dat juist andersom zijn.

Professor Van Gool stelt vast dat er weinig gerandomiseerd onderzoek is gedaan naar het nut of de effectiviteit van de grieprik. De exacte verhouding tussen kosten en baten zijn ook niet duidelijk. Anders gezegd, zowel wetenschappelijke als economische gronden voor het nut van een grieprik ontbreken.

De Gezondheidsraad (GR) publiceerde in 2014 het advies “Grip op Griep” ([bron](#) ⁶). De voorzitter van de GR, prof. Pim van Gool, vat dit advies in een [vier minuten durende video](#) samen. Hij schetst het probleem bij de grieprik als volgt: “Het vaccin is niet optimaal. Het griepvirus verandert steeds een klein beetje. Steeds moet bij de samenstelling van dat vaccin voorspeld worden hoe het virus er in een volgend jaar uit zal zien. Hoe goed de prik werkt, hangt af van de virulentie (de agressiviteit van het virus), de hoeveelheid virussen in een jaar en de overeenkomst tussen het vaccin en de virussen die er in dat jaar juist heersen.”

Dr. Dick Bijl, hoofdredacteur van het Geneesmiddelenbulletin, schreef in 2011 een kritisch artikel ([bron](#) ⁷) over het gebrek aan bewijs voor de grieprik. In een reactie op Grip op Griep zei hij in Medisch Contact: “Het is al heel wat dat de Gezondheidsraad erkent dat er iets schort aan het bewijs.” Hij benadrukte het belang om gedegen onderzoek te doen naar het effect van vaccinatie omdat er veel kosten mee gemoeid zijn en er al jarenlang een grote internationale discussie gaande is.

Klik op het plaatje hieronder om de vier minuten durende video te bekijken of klik op [deze link](#).



Evidence-based medicine?

(Demissionair, op moment van schrijven 12 september 2017) Minister Edith Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) wil graag evidence-based medicine in de Nederlandse gezondheidszorg. Maar daarvan is bij de grieprik geen sprake. Toch propageert het RIVM (dat onder haar ministerie valt) de grieprik met stellige uitspraken die niet op harde wetenschap zijn gestoeld.

Meten met twee maten

Demissionair Minister Schippers meet met twee maten: ze eist wel wetenschappelijke onderbouwing voor homeopathische geneesmiddelen maar niet voor de grieprik.

Zembla reportage “De overbodige grieprik”

In Nederland krijgen 3,5 miljoen mensen jaarlijks een grieprik. Dit kost de overheid jaarlijks 55 miljoen euro. Volgens het RIVM, verantwoordelijk voor de vaccinatiecampagne, beschermt de prik tegen de ernstige gevolgen van influenza. Maar klopt dat eigenlijk wel? Hoe effectief is het vaccin?

Twijfels over effectiviteit grieprik

In de ZEMBLA uitzending “De overbodige grieprik” uiten wetenschappers in 2016 hun twijfels over de werking van de grieprik. In deze uitzending komt onder andere een vernietigend artikel aan bod dat al in 2006 is gepubliceerd door de Cochrane Collaboration, een onafhankelijke organisatie waarbij wetenschappers van over de hele wereld zijn aangesloten. Deze wetenschappers hielden alle onderzoeken tegen het licht en kwamen tot de slotsom dat er in het geheel geen bewijs is dat de grieprik doet waarvoor deze is bedoeld, namelijk de preventie van longontsteking en sterfte.

Ook gerenommeerde Nederlandse griepdeskundigen (waaronder huisarts Van der Linde en hoogleraar innovatie en medische biotechnologie Huub Schellekens) uiten in ZEMBLA hun twijfels over de effectiviteit van de grieprik. Huub Schellekens zegt hierover: “De studies bleken zo slecht uitgevoerd, dat ze nauwelijks bruikbaar zijn. En van die studies die wel bruikbaar waren, luidt de conclusie dat het vaccin eigenlijk niet werkt.” Hij noemt het in deze documentaire zelfs onetisch een hele bevolkingsgroep te vaccineren met een vaccin dat bijna niets doet.”

Klik op het plaatje om de ZEMBLA uitzending (35:26) te kijken of klik op [deze link](#).



Commerciële beïnvloeding

Als het aan huisarts Hans van der Linde ligt, werd de grieprik afgeschaft. Zo zegt hij in Zembla: “Invoering van griepvaccinatie berustte niet op wetenschappelijke onderbouwing, maar op theoretische overwegingen, speculatieve veronderstellingen en vooral commerciële beïnvloeding. Radio- en TV-spotjes van vaccinproducenten suggereerden voorlichting door de overheid. Tientallen jaren vaccineren was men niet bij machte een nuttig effect aan te tonen. Integendeel, veel onderzoeken lieten geen effect zien. Betekenen de recente analyses in healthwatch.eu

binnen- en buitenland dat het doek gaat vallen voor griepcampagnes? Dat is nog maar de vraag. Er spelen krachten en invloeden die afschaffing in de weg staan en het lijkt zinvol om die te benoemen,” aldus de dokter uit Capelle aan den IJssel.

Waarom we moeten stoppen met de grieprik

Huisarts Hans van der Linde aan het woord

Van de grieprik is niet bewezen wat het effect ervan is. Dat is een reden om ermee te stoppen, zegt huisarts Hans van der Linde in een [Trouw artikel verschenen op 3 augustus 2017 \(bron ⁸\)](#). Verder stelt hij dat ieder najaar miljoenen Nederlanders de grieprik krijgen, maar het nut ervan wordt alsmaar in twijfel getrokken. Het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde schreef onlangs dat de royale beloning van huisartsen bijdraagt aan de instandhouding van de grieprik.

Huisarts Van der Linde schrijft verder dat artsen en wetenschappers met belangen in de vaccinindustrie mee beslissen over griepvaccinatie in de Gezondheidsraad. Wetenschappelijke bronnen die onafhankelijk zijn, zoals het Tijdschrift voor Geneeskunde en het gezaghebbende Geneesmiddelenbulletin, wijzen griepvaccinatie af. Voorstanders van de griepvaccinatie stellen dat er jaarlijks 2000 griepdoden zijn. Maar uit een factcheck blijkt dat slechts een fractie van die 2000 mensen overlijdt aan griep.

Vaccinatiefabrikanten hebben nooit onderzoek laten doen naar het nut van de griepvaccinatie. Met een dergelijke studie stellen ze hun miljardenomzet namelijk in de waagschaal, licht de huisarts toe. "Vaccinatie zonder bewezen nut vormt een risico voor de volksgezondheid," zegt hij in de krant. Van der Linde: "Concluderend moeten we griepvaccinaties afschaffen.

Verzwegen inhoudstoffen

De bijsluiters van Influvac en Vaxigrip, de aanbevolen griepvaccins, zijn op de website van het RIVM in te zien. Vergeleken met de gegevens van het Lareb verzwijgen de bijsluiters een aantal zeer schadelijke stoffen waaronder het kankerverwekkende formaldehyde en aluminium dat met de ziekte van Alzheimer in verband wordt gebracht ([bron](#)⁹) Deze schadelijke stoffen worden echter niet genoemd in de informatie die RIVM verspreidt via onder andere de website en folders.

Bijwerkingen van de grieprik

De grieprik heeft neveneffecten variërend van onschuldig tot kritiek. Tot gevaarlijke (bij)werkingen behoren de ernstige slaapziekte narcolepsie bij kinderen en allergische reacties die in zeldzame gevallen leiden tot een levensbedreigende anafylactische (als gevolg van overgevoeligheid) shock. Gelukkig komen deze niet zo vaak voor. Bij het vaccin tegen de Mexicaanse griep in 2009 ging het om 20 kinderen in Nederland die narcolepsie kregen ([bron](#)¹⁰). Op zich is dat geen enorm getal, maar voldoende groot om het risico te willen vermijden. Het [Geneesmiddelenbulletin](#) meldt in 2011 de meest frequente verschijnselen: “Bijwerkingen die zeer vaak (>10%) voorkomen zijn: pijn, erytheem, zwelling en verharding op de injectieplaats, koorts, vermoeidheid, hoofdpijn, malaise, rillingen, prikkelbaarheid, verlies van eetlust, spierpijn en gewrichtspijn.”

Kosten voor de gezondheidszorg

De kosten van de grieprik liggen rond de 25 euro voor het vaccin en 10-15 euro voor het huisartsbezoek. Naar schatting [3,5 miljoen Nederlanders halen een grieprik](#) bij hun huisarts. De bijbehorende vaccinkosten bedragen circa 87,5 miljoen euro. Daarbij komt nog eens 35 miljoen extra voor het huisartsbezoek. Indien de Gezondheidsraad zelf concludeert dat er geen bewezen nut is en dat de kosten-baten ook niet duidelijk zijn, maar toch ouderen adviseert de grieprik te halen, is het geen wonder dat de Nederlandse gezondheidszorg onbetaalbaar is geworden.

Tips om de griep te voorkomen

De symptomen van een acute infectieziekte (overgeven, diarree, zweten, koorts etc.) geven aan dat het lichaam bezig is met het onschadelijk maken en uitscheiden van ongewenste stoffen en micro-organismen. Dit is een natuurlijk en gezond proces dat erop gericht is ons lichaam weer in balans te brengen. Resultaat? We voelen ons erna beter!

Als vaccinatie bedoeld is om griep te voorkomen, zijn er andere wijzen om dit te doen?

De volgende vijf tips kunnen helpen griep te voorkómen:

De beste bescherming tegen de griep is het natuurlijke beschermingssysteem van het lichaam: het immuunsysteem is cruciaal. Volgens Dr. Mercola ([bron](#)¹¹) wordt de beste ondersteuning van dat systeem verkregen door goed te slapen, suikergebruik te beperken, afdoende te bewegen en verse, hoogwaardige en biologische voeding te eten.

Tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling geeft in zijn boek "How to Live Longer and Feel Better" de aanbeveling om ieder uur 1 gram vitamine C te nemen. Terwijl vitaminen en mineralen altijd in een evenredige balans ingenomen dienen te worden, is vitamine C de enige stof die men in grote hoeveelheden innemen kan zonder een kunstmatig tekort aan andere vitaminen te creëren. Wel dient men iets te eten alvorens men vitamine C in deze dosering consumeert.

Volgens een Japanse studie ([bron](#)¹²) zijn er aanwijzingen dat vitamine D3 goed helpt bij grieppreventie bij schoolkinderen. Een inname van 2x 600 IU vitamine D3 per dag verminderde de kans op griep met 42 procent.

Als men de griep eenmaal heeft, doet men er goed aan zich te isoleren ter voorkoming van verspreiding naar andere gezinsleden, vrienden en collega's.

Het is aan te raden om een arts te consulteren die meer in zijn arsenaal heeft dan vaccins of antibiotica (die sowieso zinloos zijn bij virussen).

Conclusie

Van het griepvaccin is niet wetenschappelijk bewezen wat het effect ervan is. In de [ZEMBLA uitzending](#) "De overbodige griepprik" uiten wetenschappers in 2016 hun twijfels over de werking van de griepprik. Het is daarnaast niet oké dat artsen en wetenschappers met belangen in de vaccinindustrie mee beslissen over griepvaccinatie in de Gezondheidsraad.

De bijsluiters verzwijgen een aantal zeer schadelijke stoffen waaronder het kankerverwekkende formaldehyde en aluminium dat met de ziekte van Alzheimer in verband wordt gebracht. Deze schadelijke stoffen worden niet genoemd in de informatie die het RIVM verspreidt via onder andere de website en folders.

De kosten voor de gezondheidszorg lopen uit de hand. 3,5 miljoen Nederlanders halen een griepprik bij hun huisarts terwijl de Gezondheidsraad zelf concludeert dat er geen bewezen nut is. Geen wonder dat de Nederlandse gezondheidszorg onbetaalbaar is geworden.

Huisarts Hans van der Linde stelt voor om griepvaccinaties af te schaffen. "Vaccinatie zonder bewezen nut vormt een risico voor de volksgezondheid," zegt hij in een [artikel in Trouw](#). Het lijkt zinvol om te pleiten voor een eerlijke en volledige informatieverstrekking waarbij ook alternatieve wijzen om de griep te voorkomen worden aangeboden. De burger kan dan zelf een afweging maken om de griepprik wel of niet te halen.

Disclaimer

De informatie in dit eBook is uitsluitend voor educatieve doeleinden en is niet bedoeld als vervanging van regulier medisch advies, diagnose of behandeling. De lezer neemt de volledige wettelijke verantwoordelijkheid voor de beslissingen die hij maakt met betrekking tot zijn eigen gezondheid. Dit eBook kan de mening van jouw (huis)arts of medisch therapeut niet vervangen.

Ik neem geen verantwoordelijkheid voor eventuele fouten of vergissingen die in dit eBook kunnen staan. Ik heb zo zorgvuldig mogelijk gehandeld.

Erkin Oksak

Geraadpleegde bronnen

1. [RIVM, folder jaarlijkse grieprik](#)
2. [RIVM website, de jaarlijkse grieprik](#)
3. [Medisch Contact, 13 juni 2014](#), “Discussie over nut grieprik houdt aan”
4. [Medisch Contact, 13 oktober 2011](#), “Nut grieprik niet aangetoond”
5. [Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, 8 februari 2015](#), “Bewijs voor oseltamivir bij griep blijft rammelen”
6. [Grip op griep](#) (Gezondheidsraad)
7. [Geneesmiddelenbulletin, 14 oktober 2011](#), Werkzaamheid en effectiviteit van influenzavaccinatie
8. [Trouw, 3 augustus 2017](#), “Waarom we moeten stoppen met de grieprik”
9. [Journal of Alzheimers Disease 2011;23\(4\):567-98. doi: 10.3233/JAD-2010-101494](#) (verband tussen aluminium en ziekte van Alzheimer)
10. [De Volkskrant 13 november 2014](#), “Kinderen krijgen slaapziekte na inenting met griepvaccin”
11. [Dr. Mercola, How to prevent the flu](#)
12. [The American Journal of Clinical Nutrition, May 2010 vol. 91 no. 5 1255-1260](#)