

Suppletierichtlijn Griep

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus dat de luchtwegen infecteert. Symptomen zijn o.a. buikpijn, braken, ontsteking van het slijmvlies van de bovenste luchtwegen, hoesten, hoofdpijn, slaperigheid, koorts, spierpijn, lichtschuwheid en pijn achter de ogen. Suppletie is gericht op het versterken van het immuunsysteem, het verkorten van de ziekteduur en het verminderen van symptomen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
PEA Vermindert duur en symptomen van griep Verlaagt productie van ontstekingsbevorderende cytokinen	600-1800 mg	● ● ●
Probiotica: multi-strain, multi-species Vermindert duur en verschijnselen van griep bij preventief gebruik Versterkt de darmflora en het immuunsysteem	minimaal 1x10 ¹⁰ cfu*	● ●
Vitamine D Vermindert de kans op het ontstaan van griep in de winter Vermindert de kans op respiratoire infecties Activeert neutrofielen, monocyten en natural killercellen	25-50 mcg (1.000-2.000 IE)	● ●
Vlierbes (Sambucus nigra)-extract Vermindert duur van griep Remt replicatie van influenzavirussen Verhoogt productie van cytokinen	175 mg	● ●
N-acetylcysteïne Vermindert symptomen van griep Remt replicatie van influenzavirussen	2 x daags 600 mg	● ◐
Vitamine C Vermindert ernst van griepsymptomen Remt replicatie van influenzavirussen	200-3.000 mg	●

* cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Verkoudheid
- Verzwakte immuniteit
- Sinusitis
- Keelontsteking

Aandachtspunten

- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties:

- Keppel Hesselink, J. M., de Boer, T., & Witkamp, R. F. (2013). Palmitoylethanolamide: a natural body-own anti-inflammatory agent, effective and safe against influenza and common cold. *International journal of inflammation*, 2013.
- Leyer GJ et al. Probiotic effects on cold and influenza-like symptom incidence and duration in children. *Pediatrics*. 2009 Aug;124(2):e172-9.
- Namba K et al. Effects of Bifidobacterium longum BB536 administration on influenza infection, influenza vaccine antibody titer, and cell-mediated immunity in the elderly. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2010;74(5):939-45. Epub 2010 May 7.
- Urashima M et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr*. 2010 May;91(5):1255-60.
- Aloia JF et al. Re: epidemic influenza and vitamin D. *Epidemiol Infect*. 2007 Oct;135(7):1095-6; author reply 1097-8.
- Vlachojannis JE et al. A systematic review on the sambuci fructus effect and efficacy profiles. *Phytother Res*. 2010 Jan;24(1):1-8.
- Zakay-Rones Z et al. Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. *J Int Med Res*. 2004 Mar-Apr;32(2):132-40.
- Kong F et al. Pilot clinical study on a proprietary elderberry extract: efficacy in addressing influenza symptoms. *Online Journal of Pharmacology and Pharmacokinetics* 2009;5:32-43.
- De Flora S et al. Attenuation of influenza-like symptomatology and improvement of cell-mediated immunity with long-term N-acetylcysteine treatment. *Eur Respir J*. 1997 Jul;10(7):1535-41.
- Roxas M et al. Colds and influenza: a review of diagnosis and conventional, botanical, and nutritional considerations. *Altern Med Rev*. 2007 Mar;12(1):25-48.
- Kim Y et al. Vitamin C Is an Essential Factor on the Anti-viral Immune Responses through the Production of Interferon- α/β at the Initial Stage of Influenza A Virus (H3N2) Infection. *Immune Netw*. 2013 Apr;13(2):70-4.