

Suppletierichtlijn

Post-Viraal Syndroom (PVS)

Het post-viraal syndroom (PVS) omvat een uiteenlopend klachtenpatroon als gevolg van het latent actief zijn van een virus. Het syndroom kan bijvoorbeeld optreden na de ziekte van Pfeiffer (Epstein Barr virus) of COVID-19. Symptomen als ernstige vermoeidheid, spier- en gewrichtspijn en stemmingswisselingen kunnen maanden tot zelfs jaren voortduren. Er is enige gelijkenis met chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), maar CVS is een complexe aandoening die extreme vermoeidheid veroorzaakt zonder duidelijke reden. Hoewel sommigen CVS en postvirale vermoeidheid als hetzelfde beschouwen, heeft postvirale vermoeidheid een aanwijsbare onderliggende oorzaak (een virale infectie). Experts weten niet waarom deze virussen tot dit syndroom leiden, maar het lijkt erop dat in sommige gevallen de cytokineniveaus niet naar het normale niveau terugkeren, waardoor de symptomen aanhouden. Andere redenen voor postvirale vermoeidheid kunnen ontsteking van het zenuwweefsel zijn, of een ongebruikelijke reactie op een virus dat in het lichaam blijft sluimeren. Suppletie is gericht op het ondersteunen van de reguliere behandeling en het versterken van de virale afweer.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Essentiële vetzuren: LA, GLA, EPA en DHA Antiviraal Verhoogt interferonproductie, kan symptomen verminderen	4.000 mg LA, GLA, EPA en/of DHA	● ●
Beta 1,3 glucaan Beschermst tegen virussen	100-500 mg	● ●
Lactoferrine Versterkt de virale afweer	100-400 mg	● ◐
Probiotica: multi-strain, multi-species Antiviraal	Minimaal 1x 10 ⁹ cfu*	● ◐
Quercetine Blokkeert virustoegang of virus replicatie door interactie met virale eiwitten	250-1.000 mg	● ◐
Geelwortel (Curcuma longa)-extract Antiviraal	1.000-1.500 mg	●
Paddenstoelen-extract: Lentinus edodos (Shiitake), Inonotus obliquus (Chaga), Grifola frondosa (maitake), Ganoderma lucidum (Reishi) Antiviraal	Dosering is afhankelijk van o.a. de concentratie en standaardisatie. Volg de aanwijzingen op het etiket.	●

* cfu = Colony forming units / kolonievormende eenheden (kve)

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Chronisch Vermoeidheidssyndroom
- Ziekte van Pfeiffer

Aandachtspunten

- Een goede voedingsstatus van met name vitamines A,C,D,E, selenium, koper en zink is belangrijk.
- Bij PVS wordt vaak een deficiëntie gezien van co-enzym Q10 en zink.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Strawbridge, R., Sartor, M. L., Scott, F., et al. Inflammatory proteins are altered in chronic fatigue syndrome—a systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2019, 107: 69-83.
- Kurian, S. J., Unnikrishnan, M. K., Miraj, S. S., et al. Probiotics in prevention and treatment of COVID-19: current perspective and future prospects. *Archives of medical research*, 2021, 52.6: 582-594.
- Vetvicka, V., Vannucci, L., Sima, P., et al. Beta glucan: supplement or drug? From laboratory to clinical trials. *Molecules*, 2019, 24.7: 1251.
- Zimecki M, Actor JK, Kruzel ML. The potential for Lactoferrin to reduce SARS-CoV-2 induced cytokine storm. Vol. 95, *International Immunopharmacology*. Elsevier B.V.; 2021. p. 107571.
- Gutiérrez, S., Svahn, S. L., & Johansson, M. E. Effects of omega-3 fatty acids on immune cells. *International journal of molecular sciences*, 2019, 20.20: 5028.
- Jayawardena, R., Sooriyaarachchi, P., Chourdakis, M., et al. Enhancing immunity in viral infections, with special emphasis on COVID-19: A review. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 2020, 14.4: 367-382.
- Urbancikova, I., Hudackova, D., Majtan, J., et al. Efficacy of pleuran (-glucan from *Pleurotus ostreatus*) in the management of herpes simplex virus type 1 infection. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 2020.
- Jennings, M. R., & Parks, R. J. Curcumin as an antiviral agent. *Viruses*, 2020, 12.11: 1242.
- Di Petrillo, A., Orrù, G., Fais, A., et al. Quercetin and its derivatives as antiviral potentials: A comprehensive review. *Phytotherapy Research*, 2022, 36.1: 266-278.
- Thirumdas, R., Kothakota, A., Pandiselvam, R., et al. Role of food nutrients and supplementation in fighting against viral infections and boosting immunity: A review. *Trends in food science & technology*, 2021, 110: 66-77.
- Wakabayashi, H., Oda, H., Yamauchi, K., et al. Lactoferrin for prevention of common viral infections. *Journal of Infection and Chemotherapy*, 2014, 20.11: 666-671.
- Shahzad, F., Anderson, D., & Najafzadeh, M. The antiviral, anti-inflammatory effects of natural medicinal herbs and mushrooms and SARS-CoV-2 infection. *Nutrients*, 2020, 12.9: 2573.