

# Suppletierichtlijn **Eczeem**

Eczeem is een ontstekingsreactie van de huid die zich uit in roodheid, kleine blaasjes, schilfering, zwelling, rode bultjes, korstjes en gaat vaak gepaard met veel jeuk. Ongeveer 10-20% van de kinderen en 3-5% van de volwassenen heeft een vorm van eczeem. Atopisch of constitutioneel eczeem en contact-eczeem komen het meest voor. De vroege/acute vorm van constitutioneel eczeem ontstaat vaak 2 tot 3 maanden na de geboorte en duurt meestal tot een jaar of 2. Bij volwassenen zijn de huidklachten chronisch van aard. Kinderen met constitutioneel eczeem hebben vaak een aanleg om allerlei allergieën – een atopisch syndroom genoemd – te ontwikkelen, zoals hooikoorts, astma of een voedselallergie. Allergisch contacteczeem is een vorm van eczeem dat ontstaat wanneer er contact is tussen de huid en een lichaamsvreemde stof (antigeen). Het belangrijkste onderdeel van de behandeling is het wegnemen van het antigeen die de reactie uitlokt. Suppletie kan helpen de immuunreactie te moduleren en de ernst van de klachten te verminderen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Zink</b> Noodzakelijk voor de omzetting van linolzuur in gamma-linoleenzuur Ondersteunt het herstellend vermogen van de huid Is van belang voor een goede werking van het immuunsysteem en helpt infecties te voorkomen	1 x daags 30 mg	● ● ●
<b>Curcuma (Curcuma Longa)-extract</b> Vermindert de ernst van het eczeem	3-4 g per dag	● ●
<b>Probiotica (met name Lactobacillus-stammen)</b> Helpen de kans op atopisch eczeem te verminderen bij zuigelingen Versterkt de darmmicrobiota en verbetert de huidimmunititeit bij volwassenen	3 x 10 <sup>9</sup> cfu*	● ●
<b>Omega-3 vetzuren**</b> Remmen pro-inflammatoire cytokinen en lipoxygenase Ondersteunen behoud van gezonde cellen	1-3 x daags 1.000 mg	● ◐
<b>Borageolie of teunisbloemolie (bevat GLA)</b> Ondersteunt bij ontstekingsgevoelige huidaandoeningen Helpt een ruwe huid gladder te maken	1-4 x daags 500 mg	● ◐

\* cfu = colony forming units / kolonie vormende eenheden

\*\* Altijd gebruiken in combinatie met vitamine E (d-alfa tocoferol) ter preventie van oxidatie van vetzuren

## Aandachtspunten

- Bij eczeem wordt vaak een vitamine E deficiëntie gezien.
- Bij eczeem wordt soms een zinkdeficiëntie gezien.
- Eczeem kan ontstaan als gevolg van een allergische reactie op voeding. Het is dus aan te raden om te achterhalen of er sprake is van een voedingsallergie.
- Nylon kleding, shampoo, stof, zweten en huisdieren kunnen eczeem verergeren
- Bij veel voorkomende inflammatoire huid pathologieën is er sprake van dysbiose. Er zijn diverse manieren om de samenstelling van de darmmicrobiota te beïnvloeden zoals antibioticagebruik beperken, fermenteerdbare vezels consumeren, gefermenteerd voedsel eten, tijd doorbrengen met huisdieren en in de natuur en (periodiek) probiotica inzetten.

### Belangrijkste referenties

- Ellis SR, Nguyen M, Vaughn AR, et al. The skin and gut microbiome and its role in common dermatologic conditions. *Microorganisms*. 2019;7(11):550
- Szántó M, Dózsa A, Antal D, Szabó K, Kemény L, Bai P. Targeting the gut skin axis—Probiotics as new tools for skin disorder management? *Exp Dermatol*. 2019;28(11):1210–1218.
- Niers L, Martín R, Rijkers G, et al. The effects of selected probiotic strains on the development of eczema (the PandA study). *Allergy*. 2009;64(9):1349–1358
- McCusker MM, Grant-Kels JM. Healing fats of the skin: the structural and immunologic roles of the  $\omega$ -6 and  $\omega$ -3 fatty acids. *Clin Dermatol*. 2010;28(4):440–451.
- Ziboh VA, Cho Y, Mani I, Xi S. Biological significance of essential fatty acids/prostanoids/lipoxygenase-derived monohydroxy fatty acids in the skin. *Arch Pharm Res*. 2002;25(6):747–758
- Vaughn, A. R., Branum, A., & Sivamani, R. K. Effects of turmeric (*Curcuma longa*) on skin health: a systematic review of the clinical evidence. *Phytotherapy Research*, 2016, 30.8: 1243–1264.
- Dhaliwal S, Nguyen M, Vaughn AR, Notay M, Chambers CJ, Sivamani RK. Effects of zinc supplementation on inflammatory skin diseases: A systematic review of the clinical evidence. *Am J Clin Dermatol*. 2020;21(1):21–39.
- Ogawa Y, Kawamura T, Shimada S. Zinc and skin biology. *Arch Biochem Biophys*. 2016;611:113–119.