

Suppletierichtlijn Verkoudheid/Sinusitis

Een verkoudheid is een infectie van de bovenste luchtwegen (neus en keel). Meestal wordt deze veroorzaakt door het rhinovirus. Ook een corona-virus kan oorzaak zijn van verkoudheid. Symptomen kunnen zijn: niezen, loopneus, verstopte neus, keelpijn, hoesten, hoofdpijn, vermoeidheid en in sommige gevallen rode en jeukende ogen. De gemiddelde duur van een verkoudheid is 5-7 dagen. Als gevolg van een neusverkoudheid kan het slijmvlies van de neusbijholtes ontstoken raken. Dit wordt sinusitis genoemd. De bijholtes kan men onderscheiden in de voorhoofdsholte, zeebeenholte, wiggebeenholte en bovenkaakholte. De ontsteking gaat gepaard met hoofdpijn en algemeen ziek zijn. De hoofdpijn kan zich, afhankelijk van de plaats van ontsteking, manifesteren op verschillende plaatsen. De meeste symptomen gaan binnen tien dagen vanzelf over. Indien de klachten langer dan drie weken aanhouden spreekt men een chronische sinusitis. Suppletie is gericht op het versterken van het immuunsysteem en daarmee het verkorten van de ziekteduur.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Zink Verkort de ziekteduur en vermindert symptomen	75 mg* binnen 24 uur na het begin van de symptomen	● ● ●
PEA Vermindert de duur en symptomen van verkoudheid Verlaagt de productie van ontstekingsbevorderende cytokinen	300-600 mg	● ● ●
Kalmegh (Andrographis paniculata)- extract** Ondersteunt het immuunsysteem via fagocytose Helpt verkoudheidssymptomen te verminderen Helpt de ziekteduur verkorten	3 x daags een extract met in totaal 4-6 mg andrographolides	● ●
Rode Zonnehoe (Echinacea purpurea)-extract Ondersteunt het immuunsysteem Helpt de ziekteduur verkorten	Geen specifieke dosis bekend	● ◐
Vitamine C Kan de ziekteduur met 1-1,5 dag verkorten	min. 2000 mg*	● ◐
Probiotica: multi-strain, multi-species Helpt het risico op het ontstaan van verkoudheid te verminderen	min. 1x10 ⁹ cfu***	●
Paddenstoelen-extract (Lentinus edodos (Shiitake), Inonotus obliquus (Chaga), Grifola frondosa (maitake), Ganoderma lucidum (Reishi)) Anti-inflammatoir, antiviraal en immuunversterkend	Specifieke dosis onbekend	●

* Zie inleiding 'Richtlijn voor dosering en gebruik'.

** Bij voorkeur in combinatie met Siberische ginseng (Eleutherococcus scenticosus) -extract

*** cfu= colonyforming units/(kolonie vormende eenheden)

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Griep
- Verzwakte immuniteit

Aandachtspunten

- Voedingsstoffen waarvan is vastgesteld dat zij van cruciaal belang zijn voor de groei en functie van immuuncellen zijn vitamine C, vitamine D, zink, selenium, ijzer, eiwitten (waaronder het aminozuur glutamine) en omega-3 -vetzuren. Deze nutriënten ondersteunen bij verkoudheid en COVID-19. Optimale spiegels zijn wenselijk.
- Per individu kan de soort en de dosering van een probioticum dat helpt, verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi-species, multi-strain) vergroot de kans op succes.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties:

- Singh, M. and R.R. Das, Zinc for the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*, 2013. 6: p. CD001364.
- Hemila, H. and E. Chalker, The effectiveness of high dose zinc acetate lozenges on various common cold symptoms: a meta-analysis. *BMC Fam Pract*, 2015. 16: p. 24.
- Keppel Hesselink, J.M., de Boer, T., & Witkamp, R. F. Palmitoylethanolamide: a natural body-own anti-inflammatory agent, effective and safe against influenza and common cold. *International journal of inflammation*, 2013.
- Hossain, S., Urbi, Z., Karuniawati, H., et al. *Andrographis paniculata* (burm. F.) wall. Ex nees: an updated review of phytochemistry, antimicrobial pharmacology, and clinical safety and efficacy. *Life*, 2021, 11.4: 348.
- Hemila, H. and E. Chalker, Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*, 2013. 1: p. CD000980.
- Karsch-Völk, M., Barrett, B., Kiefer, D., et al. Echinacea for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014, 2.
- Henneicke-von Zepelin, H., et al., Efficacy and safety of a fixed combination phytomedicine in the treatment of the common cold (acute viral respiratory tract infection): results of a randomised, double blind, placebo controlled, multicentre study. *Curr Med Res Opin*, 1999. 15(3): p. 214-27.
- Lopez-Santamarina, A., Lamas, A., del Carmen Mondragón, A., et al. Probiotic effects against virus infections: New weapons for an old war. *Foods*, 2021, 10.1: 130.
- Burlou-Nagy, C., Bănică, F., Jurca, T. et al. Echinacea purpurea (L.) Moench: Biological and Pharmacological Properties. A Review. *Plants*, 2022, 11.9: 1244.
- Shakoor, H., Feehan, J., Al Dhaheri, A. S., et al. Immune-boosting role of vitamins D, C, E, zinc, selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against COVID-19?. *Maturitas*, 2021, 143: 1-9.
- Hu, X. Y., Wu, R. H., Logue, M., et al. *Andrographis paniculata* (Chuān Xīn Lián) for symptomatic relief of acute respiratory tract infections in adults and children: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 2017, 12.8: e0181780.
- Kuroki, T., Lee, S., Hirohama, M., et al. Inhibition of influenza virus infection by *Lentinus edodes* mycelia extract through its direct action and immunopotentiating activity. *Frontiers in microbiology*, 2018, 9: 1164.
- Zhang, Y., Zhang, G., & Ling, J.. Medicinal Fungi with Antiviral Effect. *Molecules*, 2022, 27.14: 4457.