

Suppletierichtlijn **Astma, bronchiaal**

Astma is een chronische ontsteking van de kleine luchtwegen. Dit gaat gepaard met hevige ademnood of klachten als benauwdheid, een piepende ademhaling en hoesten als gevolg van kramp van de bronchiale spieren en zwelling van het slijmvlies. De klachten hebben een chronisch maar fluctuerend beloop en kunnen per periode verschillen. Astma kan worden veroorzaakt door allergische reacties, milieuvervuiling, chronische luchtweginfecties en psychosomatische factoren. Suppletie is gericht op het verminderen van de gevoeligheid voor ontstekingen.

| Nutriënten | Richtlijn voor dagdosering | Bewijskracht |
|---|------------------------------------|--------------|
| Omega-3-vetzuren (EPA en DHA) Helpen de ontstekingsreactie te verminderen | 2.000-3.000 mg | ● ● |
| Magnesium Helpt de ontstekingsreactie te verminderen Helpt bij spierontspanning | 2x daags 200 mg | ● ● |
| Probiotica: multi-strain, multi-species Helpt in de preventie van allergische aandoeningen waaronder astma Helpt de ontstekingsreactie in de darm te verminderen | Minimaal 1x10 ⁹ cfu* | ● ◐ |
| Lycopen Kan klachten bij fysieke inspanning helpen te verminderen | 20 mg | ● ◐ |

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

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Hooikoorts
- COPD

Aandachtspunten

- Per individu kan het soort en dosering van een behulpzaam probioticum verschillen. Het advies is om meerdere soorten en stammen probiotica te gebruiken om de kans op succes te vergroten.
- Een voedingspatroon dat rijk is aan groente en fruit kan klachten verminderen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Miyata J. et al, Role of omega-3 fatty acids and their metabolites in asthma and allergic diseases, *Allergol Int.* 2015 Jan;64(1):27-34.
- Schubert R. et al, Effect of n-3 polyunsaturated fatty acids in asthma after low-dose allergen challenge. *Int Arch Allergy Immunol.* 2009;148(4):321-9.
- Kazaks AG. Et al, Effect of oral magnesium supplementation on measures of airway resistance and subjective assessment of asthma control and quality of life in men and women with mild to moderate asthma: a randomized placebo controlled trial, *J Asthma.* 2010 Feb;47(1):83-92.
- Gontijo-Amaral C. et al, Oral magnesium supplementation in asthmatic children: a double-blind randomized placebo-controlled trial, *Eur J Clin Nutr.* 2007 Jan;61(1):54-60
- Neuman I. et al, Reduction of exercise-induced asthma oxidative stress by lycopene, a natural antioxidant, *Allergy.* 2000 Dec;55(12):1184-9.
- Miraglia Del Giudice, M., et al., Probiotics and Allergic Respiratory Diseases. *J Biol Regul Homeost Agents.* 2015. 29(2 Suppl 1): p. 80-3.