

# Suppletierichtlijn Hooikoorts

Hooikoorts (allergische rhinitis) is een allergische reactie die ontstaat door overgevoeligheid voor stuifmeel van grassen, bomen en planten. Hooikoorts is een seizoensgebonden aandoening en is niet besmettelijk. De allergische reactie gaat gepaard met snotteren, niezen, tranende ogen en hoofdpijn. De symptomen worden veroorzaakt doordat het immuunsysteem overactief reageert; er wordt via het neus- en/of oogslimvlies histamine afgescheiden ter bestrijding van allergenen. Ieder mens maakt antistoffen aan tegen stuifmeel, maar het is niet bekend waarom sommige mensen hooikoorts ontwikkelen en anderen niet. Wel is bekend dat bij mensen met hooikoorts de antioxidantstatus verlaagd is. Suppletie is gericht op het versterken van het immuunsysteem (gastro-intestinaal en van de overige slijmvliezen).

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Groot Hoefblad (<i>Petasites hybridus</i>)-extract</b> Kan symptomen van hooikoorts helpen verminderen	2 x daags 50 mg	● ●
<b>Spirulina</b> Kan symptomen van hooikoorts helpen verminderen door verhoging IgA (immuniteit van de slijmvliezen)	2.000 mg	● ●
<b>Omega-3-vetzuren</b> Helpt de gevoeligheid voor hooikoorts te verminderen	2.000-4.000 mg	● ◐
<b>(Oligomere) proanthocyanidinen (OPC)</b> Kan symptomen van hooikoorts helpen verminderen	2x daags 50 mg, minimaal 5 weken voor aanvang van het allergieseizoen	● ◐
<b>Probiotica: multi-strain, multi-species</b> Ondersteunt het immuunsysteem	5 x 10 <sup>9</sup> cfu*	● ◐

\* cfu= colony forming units/kolonie vormende eenheden

## Aandachtspunten

- Per individu kan het soort en dosering van een behulpzaam probioticum verschillen. Het advies om meerdere soorten en stammen probiotica te gebruiken vergroot de kans op succes.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

## Belangrijkste referenties:

- Schapowal A. et al, Treating intermittent allergic rhinitis: a prospective, randomized, placebo and antihistamine-controlled study of Butterbur extract Ze 339, *Phytother Res.* 2005 Jun;19(6):530-7.
- Lee DK. Et al, A placebo-controlled evaluation of butterbur and fexofenadine on objective and subjective outcomes in perennial allergic rhinitis, *Clin Exp Allergy.* 2004 Apr;34(4):646-9.
- Cingi C. et al, The effects of spirulina on allergic rhinitis, *Eur Arch Otorhinolaryngol.* 2008 Oct;265(10):1219-23.
- Mao TK. Et al, Effects of a Spirulina-based dietary supplement on cytokine production from allergic rhinitis patients, *J Med Food.* 2005 Spring;8(1):27-30.
- Ouwehand AC. et al, Specific probiotics alleviate allergic rhinitis during the birch pollen season, *World J Gastroenterol.* 2009 Jul 14;15(26):3261-8.
- Hoff S. et al, Allergic sensitisation and allergic rhinitis are associated with n-3 polyunsaturated fatty acids in the diet and in red blood cell membranes, *Eur J Clin Nutr.* 2005 Sep;59(9):1071-80.
- Wilson, D., et al., A randomized, double-blind, placebo-controlled exploratory study to evaluate the potential of pycnogenol for improving allergic rhinitis symptoms. *Phytother Res.* 2010. 24(8): p. 1115-9.