

Suppletierichtlijn Sinusitis

Sinusitis is een ontsteking van één van de neusbijholtes die veroorzaakt wordt door een bacterie, virus of een overgevoeligheid. De bijholtes kan men onderscheiden in de voorhoofdsholte, zeebeenholte, wiggebeenholte en bovenkaakholte. Het slijmvlies van deze holtes kan ontstoken raken, meestal als gevolg van een neusverkoudheid. De ontsteking gaat gepaard met hoofdpijn en algemeen ziek zijn. De hoofdpijn kan zich, afhankelijk van de plaats van ontsteking, manifesteren op verschillende plaatsen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering
Bromelaïne Vermindert ontsteking en verbetert ademhaling	1-2 x daags 500 mg
Kabeljauwleverolie Versterkt het immuunsysteem Vermindert de symptomen en het aantal recidieven	2 x daags 2.000 mg
Lactoferrine Werkt antibacterieel en antiviraal, hierdoor verhoogt de weerstand van het neusslijmvlies Tijdens sinusitis zijn lactoferrine waarden in de neus verlaagd	2 x daags 400 mg
Zink Versterkt het immuunsysteem	15 mg

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Verkoudheid
- Griep

Aandachtspunten

- Bij sinusitis wordt vaak een vitamine C-deficiëntie gezien