

Suppletierichtlijn **Verkoudheid/Sinusitis**

Een verkoudheid is een infectie van de bovenste luchtwegen (neus en keel). Meestal wordt deze veroorzaakt door het rhinovirus. Symptomen kunnen zijn: niezen, loopneus, verstopte neus, keelpijn, hoesten, hoofdpijn, vermoeidheid en in sommige gevallen rode en jeukende ogen. De symptomen van een verkoudheid zijn minder ernstig dan bij griep. 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 ziekte duur.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Zink Verkort de ziekte duur 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 ziekte duur verkorten	3 x daags een extract met in totaal 4-6 mg andrographolides	● ●
Rode Zonnehoe (Echinacea purpurea)-extract Ondersteunt het immuunsysteem Helpt de ziekte duur verkorten	Geen specifieke dosis bekend	● ◐
Vitamine C Kan de ziekte duur 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***	●

* 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

- 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.
- Poolsup, N., et al., Andrographis paniculata in the symptomatic treatment of uncomplicated upper respiratory tract infection: systematic review of randomized controlled trials. *J Clin Pharm Ther*, 2004. 29(1): p. 37-45.
- Saxena, R.C., et al., A randomized double blind placebo controlled clinical evaluation of extract of Andrographis paniculata (KalmCold) in patients with uncomplicated upper respiratory tract infection. *Phytomedicine*, 2010. 17(3-4): p. 178-85
- Hemila, H. and E. Chalker, Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*, 2013. 1: p. CD000980.
- Linde, K., et al., Echinacea for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*, 2006(1): p. CD000530.
- 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.
- Hao, Q., B.R. Dong, and T. Wu, Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev*, 2015. 2: p. CD006895.