

Suppletierichtlijn **Verzwakte immuniteit**

Er zijn verschillende oorzaken van een verzwakte immuniteit: o.a. stress, roken, (overmatig) alcoholgebruik, hoge leeftijd, verkeerde eetgewoonten en milieuvervuiling. Een verzwakt afweersysteem kan niet efficiënt genoeg optreden tegen ziekteverwekkers, waardoor deze meer kans krijgen in het lichaam en voor ziekte en andere ongemakken zorgen. De thymusklier (zwezerik) is het stuurorgaan van het afweersysteem die hormonen bouwt voor het opstarten en afbouwen van de afweer.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Probiotica: met name Lactobacillen en Bifidobacteriën Verbetert de aangeboren en verworven immuunrespons Verbetert immuunregulatie bij atopische ziekten Preventief tegen immuungerelateerde ziekten	5 x 10 ⁷ - 1,5 x 10 ¹¹ cfu*	● ●
Zink Verbetert immuunrespons Vermindert kans op infecties	15-45 mg**	● ●
Bèta-glucanen Verbetert immuunrespons Vermindert aantal dagen met griep en/of verkoudheid	250 mg	● ●
Vlierbes (sambucus nigra)-extract Verlicht vroege symptomen van verkoudheid Verkort de duur van de griep	15 ml	● ◐
Rode zonnehoeed (Echinacea purpurea)-extract Verbetert de niet-specifieke immuunrespons Vermindert duur verkoudheid	2.500-8.000 mg	● ◐
Thymus concentraat Verbetert de weerstand tegen pathogene micro-organismen	2 x daags 300 mg	●

* cfu = Colony forming units / kolonievormende eenheden

** Zie inleiding 'Richtlijn voor dosering en gebruik'

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Griep
- Verkoudheid

Aandachtspunten

- Een vitamine A- en/of vitamine D-deficiëntie kunnen de oorzaak zijn van een verzwakt immuunsysteem. Suppletie helpt tekorten aan te vullen.
- Ontraad zoveel mogelijk het gebruik van suiker en adviseer het gebruik van meervoudig onverzadigde vetten.
- Vermijd zoveel mogelijk stresssituaties. Let op voldoende slaap, frisse lucht en beweging.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Shida K et al. Probiotics as efficient immunopotentiators: translational role in cancer prevention. *Indian J Med Res.* 2013 Nov;138(5):808-14.
- Vitaliti G et al. The immunomodulatory effect of probiotics beyond atopy: an update. *J Asthma.* 2014 Apr;51(3):320-32. Epub 2013 Dec 17.
- Purchiaroni F et al. The role of intestinal microbiota and the immune system. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2013 Feb;17(3):323-33.
- Prasad AS et al. Zinc supplementation decreases incidence of infections in the elderly: effect of zinc on generation of cytokines and oxidative stress. *Am J Clin Nutr.* 2007 Mar;85(3):837-44.
- Vetvicka V et al. Natural immunomodulators and their stimulation of immune reaction: true or false? *Anticancer Res.* 2014 May;34(5):2275-82.
- McFarlin BK et al. Baker's yeast beta glucan supplementation increases salivary IgA and decreases cold/flu symptomatic days after intense exercise. *J Diet Suppl.* 2013 Sep;10(3):171-83. Epub 2013 Aug 9.
- Zakay-Rones Z et al. Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. *J Int Med Res.* 2004 Mar-Apr;32(2):132-40.
- Schwarz E et al. Effect of oral administration of freshly pressed juice of *Echinacea purpurea* on the number of various subpopulations of B- and T-lymphocytes in healthy volunteers: results of a double-blind, placebo-controlled cross-over study. *Phytomedicine.* 2005 Sep;12(9):625-31.
- Goel V et al. A proprietary extract from the echinacea plant (*Echinacea purpurea*) enhances systemic immune response during a common cold. *Phytother Res.* 2005 Aug;19(8):689-94.
- Di Rosa M et al. Vitamin D3: a helpful immuno-modulator. *Immunology.* 2011 Oct;134(2):123-39.