

Suppletierichtlijn **Griep**

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus dat de luchtwegen infecteert. Symptomen zijn o.a. buikpijn, braken, ontsteking van het slijmvlies van de bovenste luchtwegen, hoesten, hoofdpijn, slaperigheid, koorts, spierpijn, lichtschuwheid en pijn achter de ogen. Suppletie is gericht op het versterken van het immuunsysteem, het verkorten van de ziekteduur en het verminderen van symptomen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Vitamine D Vermindert de kans op het ontstaan van griep in de winter Vermindert de kans op respiratoire infecties Activeert neutrofielen, monocytten en natural killer cellen	Streven naar bloedspiegel van 100-150 nmol/l	● ● ●
PEA Vermindert duur en symptomen van griep Verlaagt productie van ontstekingsbevorderende cytokinen	600-1800 mg	● ● ●
Probiotica: multi-strain, multi-species Vermindert duur en verschijnselen van griep bij preventief gebruik Versterkt de darmflora en het immuunsysteem	minimaal 1x10 ¹⁰ cfu*	● ◐
Vlierbes (Sambucus nigra)-extract Vermindert duur en ernst van griep Remt replicatie van influenzavirussen Verhoogt productie van cytokinen	175 mg, max. 48 u na de eerste symptomen	● ◐
N-acetylcysteïne Vermindert symptomen van griep Remt replicatie van influenzavirussen	2 x daags 600 mg	● ◐
Rundercolostrum Vermindert griepsymptomen	2 x daags 400 mg	● ◐
Vitamine C Vermindert ernst van griepsymptomen Remt replicatie van influenzavirussen	200-3.000 mg	●

* cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Verkoudheid
- Verzwakte immuniteit
- Sinusitis
- Keelontsteking

Aandachtspunten

- Beta-caroteen, vitamine C, D en zink ondersteunen het immuunsysteem. Kies zonodig een multi speciaal ter ondersteuning van de weerstand.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties:

- Keppel Hesselink, J. M., de Boer, T., & Witkamp, R. F. (2013). Palmitoylethanolamide: a natural body-own anti-inflammatory agent, effective and safe against influenza and common cold. *International journal of inflammation*, 2013.
- Ghosh, S., & Iacucci, M. Diverse immune effects of bovine colostrum and benefits in human health and disease. *Nutrients*, 2021, 13.11: 3798.
- Lopez-Santamarina, A., Lamas, A., del Carmen Mondragón, A., et al. Probiotic effects against virus infections: New weapons for an old war. *Foods*, 2021, 10.1: 130.
- Grant, W. B., Lahore, H., McDonnell, S. L., et al. Evidence that vitamin D supplementation could reduce risk of influenza and COVID-19 infections and deaths. *Nutrients*, 2020, 12.4: 988.
- Wieland, L. S., Piechotta, V., Feinberg, T., et al. Elderberry for prevention and treatment of viral respiratory illnesses: A systematic review. *BMC complementary medicine and therapies*, 2021, 21.1: 1-15.
- Mata, M., Morcillo, E., Gimeno, C., et al. N-acetyl-L-cysteine (NAC) inhibit mucin synthesis and pro-inflammatory mediators in alveolar type II epithelial cells infected with influenza virus A and B and with respiratory syncytial virus (RSV). *Biochemical pharmacology*, 2011, 82.5: 548-555.
- Saeed, H., Osama, H., Abdelrahman, et al. Vitamins and other immune-supportive elements as cofactors for passing the COVID-19 pandemic. *Beni-Suef University Journal of Basic and Applied Sciences*, 2021, 10.1: 1-8.
- Cesarone, M. R., Belcaro, G., Di Renzo, A., et al. Prevention of influenza episodes with colostrum compared with vaccination in healthy and high-risk cardiovascular subjects: the epidemiologic study in San Valentino. *Clinical and Applied Thrombosis/Hemostasis*, 2007, 13.2: 130-136.