

# Suppletierichtlijn **Buikgriep**

Buikgriep is in feite een virale gastro-enteritis. Bij volwassenen is het norovirus, meestal de oorzaak van de besmetting en bij kinderen het rota-, astro- of adenovirus. De voornaamste symptomen van virale gastro-enteritis zijn: waterige diarree zonder bloed, buikpijn en krampen, misselijkheid en overgeven, hoofdpijn en milde koorts, tussen 37 en 38 graden Celsius. Suppletie is gericht op het bestrijden van de veroorzaker(s) en het verkorten van de duur van de klachten. Bij zowel kinderen als volwassenen zijn de aanwezigheid van bloed in het braaksel en in de ontlasting of het onvermogen om gedurende 24 uur vocht vast te houden duidelijke symptomen die directe behandeling van een arts vereisen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Probiotica: multi-strain, multi-species</b> Helpt de samenstelling van de darmmicrobiota herstellen Helpt duur en ernst van diarree te verminderen	$10^8 - 10^{11}$ cfu* Individueel te bepalen, zie aandachtspunten	● ● ●
<b>Zink</b> Vermindert duur en ernst van acute en chronische diarree	20 mg	● ●
<b>Veenbes/cranberry (Vaccinium macrocarpon)-extract</b> Heeft een antivirale en antimicrobiële werking	500-1.000 mg	●
<b>Grapefruitzaadextract</b> Heeft een antivirale werking	50-300 mg per dag	●

\*cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Diarree
- Darmreiniging en -opbouw

## Aandachtspunten

- Bij diarree is de opname van voedingsstoffen verstoord en wordt veel vocht verloren.
- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het advies meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica te gebruiken vergroot de kans op succes. Het verdient de aanbeveling in ieder geval lactobacillen en bifidobacteriën te adviseren.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

## Belangrijkste referenties

- Ansari, F., Pashazadeh, F., Nourollahi, E., et al. A systematic review and meta-analysis: the effectiveness of probiotics for viral gastroenteritis. *Current pharmaceutical biotechnology*, 2020, vol. 21, no 11, p. 1042-1051.
- El, Ç., & Celikkaya, M. E. Evaluation of the effects of zinc supplementation on the symptoms and duration of the disease in acute viral gastroenteritis. 2019.
- Sarowska, J., Wojnicz, D., Jama-Kmiecik, A., Antiviral potential of plants against noroviruses. *Molecules*, 2021, vol. 26, no 15, p. 4669.
- Joshi, S. S., Su, X., & D'Souza, D. H. Doris H. Antiviral effects of grape seed extract against feline calicivirus, murine norovirus, and hepatitis A virus in model food systems and under gastric conditions. *Food microbiology*, 2015, vol. 52, p. 1-10.