

Suppletierichtlijn Hooikoorts

Hooikoorts (allergische rhinitis) is een allergische reactie die ontstaat door overgevoeligheid voor stuifmeel van grassen, bomen en planten. Hooikoorts is een seizoensgebonden aandoening en is niet besmettelijk. De allergische reactie gaat gepaard met snotteren, niezen, tranende ogen en hoofdpijn. De symptomen worden veroorzaakt doordat het immuunsysteem overactief reageert; er wordt via het neus- en/of oogslimvlies histamine afgescheiden ter bestrijding van allergenen. Ieder mens maakt antistoffen aan tegen stuifmeel, maar het is niet bekend waarom sommige mensen hooikoorts ontwikkelen en anderen niet. Wel is bekend dat bij mensen met hooikoorts de antioxidantstatus verlaagd is. Suppletie is gericht op het versterken van het immuunsysteem (gastro-intestinaal en van de overige slijmvliezen).

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Ovomucoïden (kwartelei-extract) Kan symptomen van hooikoorts 15 min na inname helpen verminderen	0,4 mg per inname-moment	● ●
Zwarte komijn (<i>Nigella sativa</i>)-olie Kan symptomen van hooikoorts helpen verminderen	0,5 ml per dag	● ●
Groot Hoefblad (<i>Petasites hybridus</i>)-extract Kan symptomen van hooikoorts helpen verminderen	2 x daags 50 mg	● ●
Spirulina platensis Kan symptomen van hooikoorts helpen verminderen door verhoging IgA (immuuniteit van de slijmvliezen)	2.000 mg	● ●
Kurkuma (<i>Curcuma longa</i>) Vermindert vrijmaking van histamine en kan symptomen van hooikoorts verminderen	2x 500 mg	● ◐
Probiotica: multi-strain, multi-species Ondersteunen de darm barrière, verlagen IgE, balanceren het immuunsysteem	5 x 10 ⁹ cfu*	● ◐

* cfu= colony forming units/kolonie vormende eenheden

Aandachtspunten

- Per individu kan het soort en dosering van een behulpzaam probioticum verschillen. Het advies om meerdere soorten en stammen probiotica te gebruiken vergroot de kans op succes.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties:

- Schapowal A. et al, Treating intermittent allergic rhinitis: a prospective, randomized, placebo and antihistamine-controlled study of Butterbur extract Ze 339, *Phytother Res.* 2005 Jun;19(6):530-7.
- Lee DK. Et al, A placebo-controlled evaluation of butterbur and fexofenadine on objective and subjective outcomes in perennial allergic rhinitis, *Clin Exp Allergy.* 2004 Apr;34(4):646-9.
- Nourollahian, M., Rasouljan, B., Gafari, A., et al. Clinical comparison of the efficacy of spirulina platensis and cetirizine for treatment of allergic rhinitis. *Acta Otorhinolaryngologica Italica*, 2020, vol. 40, no 3, p. 224.
- Nikakhlagh, S., Rahim, F., Aryani, F. H. N. et al. Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of Nigella sativa. *American journal of otolaryngology*, 2011, vol. 32, no 5, p. 402-407.
- Luo, C., Peng, S., Li, M., et al. The Efficacy and Safety of Probiotics for Allergic Rhinitis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Immunology*, 2022, p. 2177.
- Syrigou, E., Psarros, F., Makris, M., Michael, et al. Efficacy of a Quail Eggs-Based Dietary Supplement for Allergic Rhinitis: Results of a Single-Arm Trial. *Journal of Dietary Supplements*, 2021, vol. 18, no 1, p. 17-30.
- Benichou, A. C., Armanet, M., Bussiere, A., et al. A proprietary blend of quail egg for the attenuation of nasal provocation with a standardized allergenic challenge: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Food Science & Nutrition*, 2014, vol. 2, no 6, p. 655-663.
- Wu, S., & Xiao, D. Effect of curcumin on nasal symptoms and airflow in patients with perennial allergic rhinitis. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, 2016, vol. 117, no 6, p. 697-702. e1.