

# Suppletierichtlijn Herpes simplex

Herpes simplex is een virus dat bij een besmetting kan leiden tot het ontstaan van kleine rode blaasjes. Dit kan zowel tot uiting komen in het mondgebied (koortslip, veroorzaakt door herpes simplex type 1) als op het genitale gebied (veroorzaakt door herpes simplex type 2). Ook het varicella zostervirus dat waterpokken en gordelroos veroorzaakt behoort tot de herpes familie. Suppletie is gericht op het versterken van het immuunsysteem en het remmen van de virale replicatie om duur en ernst van de symptomen te verminderen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>L-lysine</b> Helpt de ernst van de infectie en aantal recidieven te verminderen	1.000-3.000 mg	● ●
<b>Probiotica: multi-strain, multi-species</b> Werkt antiviraal tegen herpes simplex type 1 Helpt de macrofaagfunctie tegen herpes simplex type 1 te verbeteren	Minimaal 1 x 10 <sup>9</sup> cfu*	● ●
<b>Vitamine C i.c.m. bioflavonoïden-complex</b> Versterkt de immuunrespons en helpt oxidatieve stress te verminderen Verkort de duur van de uitbraak Vermindert het aantal uitbraken	600-1.000 mg	● ●
<b>Zink</b> Draagt bij aan een kortere duur van symptomen Ondersteunt het immuunsysteem	15-30 mg	●
<b>Vitamine E</b> Ondersteunt het immuunsysteem Vermindert oxidatieve stress	10-300 mg	●
<b>Shiitake (<i>Lentinula edodes</i>)-extract</b> Vertraagt de replicatie van herpes virus Heeft antivirale en ontstekingsremmende eigenschappen	200-400 mg	●
<b>Lactoferrine</b> Heeft anti-virale eigenschappen en kan helpen bij het voorkomen van infecties	250-500 mg	●

\* cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Verzwakte immuniteit

## Aandachtspunten

- Per individu kan het soort en dosering van een ondersteunend probioticum verschillen. Het advies meerdere soorten en stammen probiotica te gebruiken vergroot de kans op succes.
- Lichttherapie (infrarood), het gebruik van zinkzalf en een balsem van citroenmelisse kunnen het genezingsproces versnellen.
- Het actief worden van een herpesinfectie kan worden uitgelokt door grote hoeveelheden geraffineerde suikers in de voeding, blootstelling aan zonlicht en kou, een verzwakt immuunsysteem, vermoeidheid en menstruatie.
- Beperk de consumptie van argininerijke producten. Arginine promoot de activiteit van herpesvirussen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Griffith RS et al. Success of L-lysine therapy in frequently recurrent herpes simplex infection. Treatment and prophylaxis. *Dermatologica*. 1987;175(4):183-90.
- 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.
- Chen H, Chen X, Chen C, et al. Vitamin C supplementation represses herpes simplex virus type 1 infection-induced oxidative stress and the subsequently resulting cascade of apoptosis and autophagy in vitro. *Med Sci Monit*. 2018;24:4128-4136.
- Kim YJ, Bae S, Choi JW, et al. Effects of high dose vitamin C treatment on *Helicobacter pylori* infection and herpes simplex virus-1 and -2 seropositivity. *J Transl Med*. 2017;15(1):60.
- Wessels I, Maywald M, Rink L. Zinc as a Gatekeeper of Immune Function. *Nutrients*. 2017;9(12):1286. doi: 10.3390/nu9121286.
- Chattopadhyay D, Sarkar MC, Chatterjee S, et al. Effect of vitamin E on serum malondialdehyde level and total antioxidant capacity in herpes simplex patients. *Indian J Dermatol Venereol Leprol*. 2010;76(5):579-582.
- Razumov IA et al. Protective activity of aqueous extracts from higher mushrooms against Herpes simplex virus type-2 on albino mice model. *Antibiot Khimioter*. 2013;58(9-10):8-12.
- Tang W, Liu JW, Zhao WM, Wei DZ. Antiviral effects of shiitake mushroom (*Lentinus edodes*) extract on feline herpesvirus type 1. *Am J Chin Med*. 2005;33(2):257-265
- Matsui T, Inoue Y, Ohira T, et al. Anti-herpesvirus activity of an extract of *Lentinula edodes* mycelia. *Antiviral Res*. 1997;33(3):205-213.
- Yamasaki K, Chuang VTG, Maruyama S, et al. Antiviral activity of lactoferrin and its augmentation by interferon- against human herpesvirus type 1. *Biochem Cell Biol*. 2017;95(2):199-204. doi: 10.1139/bcb-2016-0166.
- Berlutti F, Pantanella F, Natalizi T, et al. Antiviral properties of lactoferrin--a natural immunity molecule. *Molecules*. 2011;16(8):6992-7018. doi: 10.3390/molecules16086992.