

Suppletierichtlijn Buikgriep

Buikgriep is een ontsteking van het maagdarmkanaal. In de meeste gevallen is de oorzaak besmetting met een virus (bij volwassenen het norovirus en bij kinderen het rota-, astro- of adenovirus). In een enkel geval is de oorzaak een bacteriële (Salmonella, Campylobacter, Shigella of E. Coli) of parasitaire (Giardia, Cryptosporidium) infectie. De voornaamste symptomen zijn naast algehele malaise: koorts, verstoorde eetlust, diarree, buikpijn, buikkrampen en vaak spierpijn. Suppletie is gericht op het bestrijden van de veroorzaker(s) en het verkorten van de duur van de klachten.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Probiotica: met name Lactobacillen en Bifidobacteriën 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	● ● ●
Zink Vermindert duur en ernst van acute en chronische diarree	20 mg	● ●
Veenbes/cranberry (Vaccinium macrocarpon)-extract Heeft een antivirale en antimicrobiële werking	500-1.000 mg	●

*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.
- Antibiotica tasten de darmmicrobiota aan. Probiotica voorkomen verval van de darmmicrobiota en verkleinen de kans op antibiotica geassocieerde diarree.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- de Roos NM et al. Effects of probiotic bacteria on diarrhea, lipid metabolism, and carcinogenesis: a review of papers published between 1988 and 1998. The American Journal of Clinical Nutrition, 2000. 71(2): p. 405-411.
- Lukacik M et al. A meta-analysis of the effects of oral zinc in the treatment of acute and persistent diarrhea. Pediatrics, 2008. 121(2): p. 326-336.
- Su X et al. Antiviral effects of cranberry juice and cranberry proanthocyanidins on foodborne viral surrogates - A time dependence study in vitro. Food Microbiology, 2010. 27(8): p. 985-991.