

Suppletierichtlijn Psoriasis

Psoriasis is een chronische huidaandoening die scherp begrensde rode plekken met schilfers veroorzaakt, gepaard gaande met jeuk en soms pijn. Andere symptomen zijn gewrichtspijnen en verdikte en vervormde nagels. De plekken komen vaak voor op de strekzijde van gewrichten zoals ellebogen en knieën, maar ook op de romp en de hoofdhuid. De klachten worden veroorzaakt door overproductie van cellen in de buitenste huidlaag, ten gevolge van ontsteking in de huid. Hierbij worden de teveel gemaakte cellagen niet afgestoten met als gevolg plakken huid met een dikke laag onrijpe huidcellen. De ernst van de aandoening verschilt sterk per persoon. Ongeveer 3% van de blanke bevolking heeft psoriasis. Bij mensen met een donkere huidskleur komt de ziekte beduidend minder vaak voor. De exacte oorzaak van psoriasis is niet bekend; algemeen wordt psoriasis tot de auto-immuunziekten gerekend. Er is echter ook sprake van een genetische component. Ziektes die vaak gepaard gaan met psoriasis zijn artritis, chronische darmontstekingen, metabool syndroom en psychiatrische en psychosociale aandoeningen. Suppletie is gericht op het ondersteunen van het immuunsysteem/verminderen van de ontsteking en verminderen van klachten.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Geelwortel (<i>Curcuma longa</i>)-extract Helpt in combinatie met fotherapie klachten te verminderen Remt ontstekingsmediatoren	2 x daags 4,5 gram	● ◐
Omega-3-vetzuren Remt ontstekingsmediatoren	2 x daags 550 mg EPA en 375 mg DHA	● ◐
Anti-oxidanten (combinatie van co-enzym Q10, selenium en vitamine E) Helpt het aantal laesies te verminderen	50 mg co-enzym Q10, 50 mg vitamine E en 50 mcg selenium	● ◐
Wei-eiwit Helpt de ernst en de jeuk bij milde tot matige psoriasis te verminderen	800 mg-5 g	●

Aandachtspunten

- Mensen met psoriasis hebben vaker overgewicht en insulineresistentie. Afvallen vermindert de klachten.
- Alcohol verergert de klachten van psoriasis.
- Mensen met psoriasis hebben vaker een intolerantie voor gluten.
- Mensen met psoriasis hebben vaker een gebrek aan selenium, vitamine D3 en vitamine E.
- Bij mensen met psoriasis is vaker het homocysteïne gehalte verhoogd.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Michaelsson, G., et al., Psoriasis patients with antibodies to gliadin can be improved by a gluten-free diet. *Br J Dermatol*, 2000. 142(1): p. 44-51.
- McCusker, M.M. and J.M. Grant-Kels, Healing fats of the skin: the structural and immunologic roles of the omega-6 and omega-3 fatty acids. *Clin Dermatol*, 2010. 28(4): p. 440-51.
- Carrion-Gutierrez, M., et al., Effects of Curcuma extract and visible light on adults with plaque psoriasis. *Eur J Dermatol*. 2015 May-Jun;25(3):240-6
- Arora, N., Shah, K., Pandey-Rai, S. Inhibition of imiquimod-induced psoriasis-like dermatitis in mice by herbal extracts from some Indian medicinal plants. *Protoplasma*. 2015 May 28. (Epub ahead of print)
- Kharaeva, ZI., et al., Clinical and biochemical effects of coenzyme Q(10), vitamin E, and selenium supplementation to psoriasis patients. *Nutrition*. 2009 Mar;25(3):295-302.
- Poulin, Y., et al., XP-828L in the treatment of mild to moderate psoriasis: randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Altern Med Rev*. 2007 Dec;12(4):352-9.
- Drouin, R., A double-blind, placebo-controlled, randomized trial of XP-828L (800 mg) on the quality of life and clinical symptoms of patients with mild-to-moderate psoriasis. *Altern Med Rev*. 2008 Jun;13(2):145-52.