







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
L-lysine Helpt de ernst van de infectie en aantal recidieven te verminderen	1.000-3.000 mg	
Probiotica: multi-strain, multi-species Werkt antiviraal tegen herpes simplex type 1 Helpt de macrofaagfunctie tegen herpes simplex type 1 te verbeteren	Minimaal 1 x 10 ⁹ cfu*	
Vitamine C i.c.m. bioflavonoïden-complex Helpt symptomen verminderen Helpt uitbarsten van blaasjes te voorkomen	600-1.000 mg	
Zink Draagt bij aan een kortere duur van symptomen Ondersteunt het immuunsysteem	10-25 mg	
Vitamine E Ondersteunt het immuunsysteem	10-300 mg	
Shiitake (<i>Lentinula edodes</i>)-extract Vertraagt de replicatie van herpes virus	200-400 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

- Roberts JJ et al. Prophylaxis against Herpes Simplex Virus reactivation in patients with facial burns: a potential role for L-lysine. *J Burn Care Res.* 2013 Nov-Dec;34(6):e368-9.
- Thein DJ et al. Lysine as a prophylactic agent in the treatment of recurrent herpes simplex labialis. *Oral Surg Oral Med Oral Pathol.* 1984 Dec;58(6):659-66.
- Griffith RS et al. Success of L-lysine therapy in frequently recurrent herpes simplex infection. *Treatment and prophylaxis. Dermatologica.* 1987;175(4):183-90.
- Khani S et al. In vitro study of the effect of a probiotic bacterium *Lactobacillus rhamnosus* against herpes simplex virus type 1. *Braz J Infect Dis.* 2012 Mar-Apr;16(2):129-35.
- An HM et al. Antiviral activity of *Bifidobacterium adolescentis* SPM 0214 against herpes simplex virus type 1. *Arch Pharm Res.* 2012 Sep;35(9):1665-71. Epub 2012 Oct 9.
- Terezhalmay GT et al. The use of water-soluble bioflavonoid-ascorbic acid complex in the treatment of recurrent herpes labialis. *Oral Surg Oral Med Oral Pathol.* 1978 Jan;45(1):56-62.
- Opstelten W et al. Treatment and prevention of herpes labialis. *Can Fam Physician.* 2008 Dec;54(12):1683-7.
- Sheridan PA et al. The dendritic and T cell responses to herpes simplex virus-1 are modulated by dietary vitamin E. *Free Radic Biol Med.* 2009 Jun 15;46(12):1581-8. Epub 2009 Mar 19.
- 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.