

Suppletieadvies Verkoudheid

Beknopte beschrijving

Verkoudheid is een infectieziekte van de bovenste luchtwegen die zich makkelijk verspreidt en meestal leidt tot een ontsteking in de neus en/of keel. Tot de symptomen behoren verstopte neus, loopneus, hoesten, keelpijn, vermoeidheid en koorts. Een verkoudheid duurt meestal 7-10 dagen, maar sommige symptomen kunnen langer aanhouden. Er zijn meer dan 200 virussen die een verkoudheid kunnen veroorzaken, waarvan de rhinovirussen de belangrijkste verwekkers zijn. Verkoudheid is de meest voorkomende infectieziekte bij mensen.

Nutriënten

Advies dagdosering

Andrographis paniculata-extract (andrographolide)

1.200 mg*

Vermindert symptomen en duur van verkoudheid. Kan verkoudheid helpen voorkomen.

Zink

15-50 mg**

Verbetert de cellulaire immuniteit. Vermindert symptomen en duur van verkoudheid.

Palmitoylethanolamide (PEA)

1.200 mg

Pijnstiller en ontstekingsremmer. Vermindert symptomen en duur van verkoudheid. Kan verkoudheid helpen voorkomen.

Echinacea purpurea/angustifolia-extract

2.400-4.000 mg

Verbetert de immuunrespons. Vermindert incidentie, symptomen en duur van verkoudheid.

Verdeeld over de dag.

Vitamine C

1.000-2.000 mg**

Antioxidant, verbetert de cellulaire immuniteit. Vermindert ernst en duur van verkoudheid. Verkleint de kans op luchtwegaandoeningen na zware fysieke inspanning.

Verdeeld over de dag.

Probiotica (combinatie van meerdere soorten en stammen)

4-8 x 10⁹ kve

Verminderen incidentie, symptomen en duur van verkoudheid.

Vitamine D₃

1.000-2.000 IE

Verbetert de cellulaire immuniteit. Kan verkoudheid helpen voorkomen.

Verdeeld over de dag.

Opmerkingen

- *: Niet langer dan 2 maanden aaneengesloten gebruiken.
- **: Bij langdurig gebruik tevens extra koper suppleren (niet gelijktijdig), aangezien zink en vitamine C de opname van koper kunnen remmen en de uitscheiding kunnen vergroten.