

ALFA L-LYSINE

TER HERSTEL EN ONDERSTEUNING VAN EEN GEZONDE HUID

INDICATIES

- Preventie en herstel herpes (koorstblazen, zona)
- Groei en herstel van botten en lichaamsweefsel
- Ondersteuning van het immuunsysteem
- Bevordering ijzeropname
- Suppletie vegetarisch/veganistisch voedingspatroon

INGREDIËNTEN PER TABLET	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
L-lysine HCL	1.000 mg	-
Zink (zincitraat)	10 mg	100%

*RI: Referentie-inname

Hulpstoffen: isomalt, microkristallijne cellulose (vulstof), siliciumdioxide, magnesiumstearaat (antiklontermiddel), HPMC, hydroxypropyl cellulose, talk (coating).

Vrij van allergenen (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

UNIEKE EIGENSCHAPPEN

- Synergetische effect: in deze combinatie ondersteunen L-lysine en zink elkaar zowel bij het herstel als bij de preventie van herpes labiale (koortsblaas) en gordelroos (zona) infecties.
- Zink en L-lysine ondersteunen de werking van het immuunsysteem en voeden de huidweefsels.
- L-lysine voorkomt de replicatie van deze herpesvirussen.

THERAPEUTISCH ADVIES

Beperk tijdens een herpes uitbraak het gebruik van arginine rijke voedingsmiddelen zoals noten, zaden, gelatine, chocolade, uien en champignons.

VOORZORGSMAATREGELEN

Bijzondere aandacht bij gelijktijdig gebruik van L-lysine:

- met benzodiazepines, omdat L-lysine de werking ervan kan versterken.
- en calciumsuppletie langer dan een half jaar omdat L-lysine de opname van calcium bevordert en voor een teveel aan calcium zou kunnen zorgen.
- bij patiënten met een leverziekte of een nierziekte met een eiwit-beperkt dieet.



AANBEVOLEN GEBRUIK

1 tablet per dag ter preventie.

2 tot 3 tabletten per dag zodra de eerste signalen van een herpes uitbraak zich voordoen, dit gedurende 1 week.



NUT 715/68

KOORTSBLAASJES EN ZONA

Een koortsblaas is een **vervelende infectie** die de lippen behoorlijk kan ontsieren. Niet enkel door de pijn aan de lip, maar vaak gaat dit ook gepaard met vermoeidheid en opgezwollen klieren in de halsstreek en of liezen. Gordelroos of zona gaat vaak gepaard met jeukende, brandende en pijnlijke met vocht opgevlude blaasjes, meestal rond de middel. Ze kunnen ook voorkomen op het voorhoofd of op de ogen. In beide gevallen kan het gepaard gaan met een mild koortsig gevoel, algemeen slecht voelen, spierpijn en vermoeidheid.

IMMUUNSYSTEEM EN VIRALE INFECTIES

Heel wat mensen komen tijdens hun leven in aanraking met het **herpesvirus** dat de labiale herpes of **koortsblaasje** en gordelroos of **zona** veroorzaakt. Na een eerste contact kunnen deze virussen een hele tijd ongemerkt sluimeren in het lichaam, om dan opeens weer geactiveerd te worden. Vaak gaat dit gepaard met een verzwakt immuunsysteem, vermoeidheid of verhoogde stress (zowel mentaal als emotioneel) of bij een depressie. **Een verhoogde blootstelling aan de zon en hitte, een tekort aan antioxidanten, vitamine D, zink, selenium en omega-3 vetzuren verhogen het risico op een herpes uitbraak.** Een herpes uitbraak komt ook vaker voor in combinatie met andere infecties, na operaties, medicijn gebruik zoals immuun onderdrukkende medicijnen, bij chemotherapie en stralingstherapie.

De therapie dient er dus steeds op gericht te zijn om het **immuunsysteem te versterken** en de **replicatie van virussen te voorkomen**. Dit zijn juist de eigenschappen van de ingrediënten van Alfa L-lysine (1).

L-LYSINE EN HERPES

L-Lysine is voornamelijk bekend voor zijn werking tegen **virale infecties** zoals de koortsblaasjes (herpes simplex) of gordelroos (herpes zoster). Periodes van **extra belastingen** samen met een **overmaat aan arginine** ten opzichte van L-lysine verhouding is voor deze latente virussen voldoende om actief te worden, met een uitbraak van herpes met koortsblaasjes of gordelroos tot gevolg (2,3). Deze herpesvirussen hebben arginine, een essentieel aminozuur, nodig om hun replicatie te kunnen doorvoeren (4). Bij voldoende L-lysine zal de opname van arginine vanuit het darmkanaal effectief lager zijn, daar arginine en L-lysine met elkaar wedijveren bij de opname.

Een dubbelblind placebo onderzoek ging de invloed van een dosis van 1000 mg L-lysine na bij 65 patiënten. Het onderzoek toonde aan dat er meer patiënten infectie-vrij bleven tijdens de 12 weken van opname van L-lysine dan tijdens de 12 weken van placebo periode (5). Deze dosis had echter geen invloed op de snelheid van genezing bij de mensen die toch een uitbraak van herpes doormaakten. Daarvoor wordt een hogere dosis aanbevolen voor sneller herstel. Een andere dubbel blind placebo gecontroleerde studie toont aan dat het toedienen van dagelijks 3 maal 1000 mg L-lysine een **significante reductie geeft van het aantal uitbraken, de klachten en ernst van de koortsblaasjes**. Het herstel was bij deze dosis ook significant sneller ten opzichte van de placebo groep (6).

L-Lysine is in voeding vooral aanwezig in dierlijk eiwit, gierst, avocado en eieren. Granen zoals tarwe en mais zijn er arm aan. Onvolwaardige voeding en verteringsproblemen ter hoogte van de maag en dunne darm leiden tot verlaagde eiwitvertering, waardoor de beschikbaarheid en opname van L-lysine reduceert. Mensen die vaak sporten en mensen met een vegetarisch en veganistisch voedingspatroon hebben een verhoogde behoefte aan lysine (7,8). Volgende chronische problemen kunnen wijzen op een L-lysine tekort: vermoeidheid, anorexia, misselijkheid, anemie of ijzeregebrek, vertraagde groei en vruchtbaarheidsproblemen.

L-lysine is een **essentieel aminozuur** dat noodzakelijk is voor heel wat functies in het lichaam. Het is nodig voor **groei** en stimuleert de **botvorming** en het **collageennetwerk** (EFSA 1612) (9). Het is ook betrokken bij de instandhouding van een goed **immuunsysteem** (EFSA- 453). L-lysine is de precursor van L-carnitine, dat instaat voor het transport van vetzuren naar de mitochondriën en het lichaam op deze manier van energie voorziet (10).

Aminozuren binden zich aan mineralen, waardoor mineralen beter het darmlumen passeren en opgenomen worden in de bloedbaan. L-lysine doet dit voor een aantal mineralen, waaronder calcium, ijzer en zink. Hierdoor kan extra L-lysine bij mensen die een ijzeregebrek hebben, de **opneembaarheid van ijzer** verhogen. Studies tonen ook aan dat de bloedcalcium waarden verbeteren na opname van L-lysine (11).

ZINK

Zink werkt zowel antibacterieel als antiviraal. Zink draagt bij tot de normale werking van het **immuunsysteem** (EFSA-291). De behoefte aan zink is ook verhoogd bij mensen met wonden en huidandoeningen (EFSA-293). Zink draagt bij tot de **instandhouding van een normale huid**.

ADVIES TER ONDERSTEUNING VAN EEN HERPES INFECTIE

De verhouding arginine en L-lysine optimaliseren door voeding rijk aan arginine te beperken ten voordele van deze rijk aan L-lysine. Herpesvirussen, zoals bij een koortslip het geval is, gebruiken het aminozuur arginine om zich te vermenigvuldigen. Voedingsmiddelen rijk aan arginine zijn onder andere noten, zaden, gelatine, chocolade, uien en champignons. Het omgekeerde geldt voor het aminozuur L-lysine. Dit heeft juist een remmende werking op de groei van de virussen. L-lysine zit vooral in vlees, melk, kaas, vis, gierst en avocado.

EFFECTIVITEIT EN VEILIGHEID

Studies tonen aan dat de combinatie van zink en L-lysine zowel effectief als veilig is (1).

Wetenschappelijke studies:

1. Singh BB et al. Safety and effectiveness of an L-lysine, zinc, and herbal-based product on the treatment of facial and circumoral herpes. *Altern Med Rev.* 2005 Jun;10(2):123-7.
2. Tomblin FA et al. Lysine for management of herpes labialis. *Am J Health Syst Pharm.* 2001 Feb 15;58(4):298-300, 304.
3. Walsh DE et al. Subjective response to lysine in the therapy of herpes simplex. *J Antimicrob Chemother.* 1983 Nov;12(5):489-96.
4. Griffith RS et al. Relation of arginine-lysine antagonism to Herpes simplex growth in tissue culture. *Chemotherapy* 1981;27:209-213.
5. Millman N, Scheibel J, Jessen O. Lysine prophylaxis in recurrent Herpes simplex labialis: a double-blind, controlled crossover study. *Acta Derm Venereol* 1980;60:85-87.
6. Griffith RS et al. Success of L-lysine therapy in frequently recurrent herpes simplex infection. *Treatment and prophylaxis. Dermatologica.* 1987;175(4):183-90.
7. Gahl MJ, Finke MD, Crenshaw TD, Benevenga NJ. Use of a four-parameter logistic equation to evaluate the response of growing rats to ten levels of each indispensable amino acid. *J Nutr* 1991;121:17201729.
8. Unni US et al. The effect of a controlled 8-week metabolic ward based lysine supplementation on muscle function, insulin sensitivity and leucine kinetics in young men. *Clin Nutr.* 2012 Dec;31(6):903-10.
9. Gahl MJ, Finke MD, Crenshaw TD, Benevenga NJ. Use of a four-parameter logistic equation to evaluate the response of growing rats to ten levels of each indispensable amino acid. *J Nutr* 1991;121:17201729.
10. Broquist HP. Carnitine biosynthesis and function. *Introductory remarks. Fed Proc* 1982;41:2840-2842.
11. Civitelli R, Villareal DT, Agnusdei D, et al. Dietary L-lysine and calcium metabolism in humans.