

Tekst Yvonne: Koortslip

Wie heeft er, net als ik vroeger, wel eens last van die vervelende lipblaasjes, in de volksmond ook wel bekend als koortslip? Of misschien is er iemand in je omgeving die vaak last heeft van deze koortsblaasjes. Dat is namelijk heel goed mogelijk, want meer dan 70% van de Nederlandse bevolking is drager van het herpes simplex virus (HSV-1 virus). Dit is het virus dat een koortslip veroorzaakt en het is verwant aan het virus dat ook voor de waterpokken zorgt. De met vocht gevulde blaasjes kunnen er dus het zelfde uitzien. Vandaar wil ik wil jullie mijn ervaring en kennis delen met betrekking tot het bestrijden van de koortslip.

Mijn ervaring

Enkele jaren geleden had ik standaard twee keer per jaar last van het vervelende virus dat mijn koortslip veroorzaakte. Ik voelde hem vaak al aankomen en begon dan direct te smeren met één van de middeltjes die hiervoor op de markt zijn. Helaas had dit niet tot resultaat dat de blaasjes zich niet ontwikkelden. Twee keer per jaar liep ik met van die mooie blaasjes op mijn lip en de ene keer waren het er meer dan de andere keer. De uitbraak ontstond eigenlijk bijna altijd tijdens een vakantie. Juist op vakantie kwam ik tot rust en dan begon de lip pijnlijk te worden. Voordat het blaasje op de lip ontstond voelde ik me vaak moe en niet helemaal fit, dus ik was echt toe aan rust en vakantie. Maar ik zat natuurlijk niet te wachten op die vervelende lipblaasjes.

De oplossing voor mij kwam na het aanpassen van mijn leefstijl

Nadat ik mijn leefstijl aanpaste door gezonder en anders te gaan eten, maar ook door voldoende ontspanning te nemen, is de koortslip gelukkig al weer een aantal jaar verleden tijd.

Wat ik heb gedaan?

- Mijn voeding heb ik aangepast en hierdoor ben ik meer voeding met het aminozuur lysine gaan eten
- Ik zorg ervoor dat ik minder stress heb
- Meer slapen. Ik zorg ervoor dat ik tenminste zeven en een half uur per nacht slaap en het liefst zelfs acht uur.

Lysine eten

Er is een aminozuur (eiwit) dat je nodig hebt om een herpesinfectie te voorkomen en dat is het lysine. Helaas kan het lichaam zelf geen lysine produceren, dus het is geheel afhankelijk van de eiwitten die je uit je dagelijkse voeding haalt. Om voldoende lysine binnen te krijgen heb ik dus eigenlijk maar één tip: Ga lysine eten!

Bij een tekort aan lysine is er een verhoogde vatbaarheid voor infecties met bepaalde bacteriën. Dit zijn de zelfde bacteriën, die worden geassocieerd met parodontitis, wat een chronische ontsteking van tandvlees en kaakbot is. Ook worden deze bacteriën aangetroffen bij chronische longinfecties.

Lysine heeft een belangrijke functie bij de vorming van collageen. Collageen is de bouwstof van ons bindweefsel, dus van de huid, het haar en de slijmvliezen, enzovoort. Om als bouwstof te kunnen functioneren is er naast lysine voldoende vitamine C nodig.

Goede voedingsbronnen van lysine zijn: vis, eieren, vlees, melk, gevogelte en kaas

Zoals je ziet komt lysine voornamelijk voor in dierlijke eiwitten. Eiwitten uit granen, zaden en noten bevatten weinig of geen lysine, maar juist wel arginine. Arginine is het aminozuur dat juist voor groei van het herpes simplex virus zorgt. Wil je niet alleen lysine uit dierlijke producten halen, dan kan je er voor kiezen om meer avocado te eten, want dit is een goede plantaardige bron. Peulvruchten bevatten ook lysine alhoewel dit niet heel veel is.

Heb jij een tekort?

Mensen die geen vlees en vis eten lopen het risico op een tekort aan lysine. Een tekort kun je herkennen als je één van de volgende symptomen herkent.

- Vermoeidheid
- vatbaarheid voor Herpes- en pseudo-monas-infecties (virale en bacteriële infecties)
- slechte wondheling
- koortslip, blaasjes op de lip
- bloedarmoede
- haarverlies
- concentratiestoringen
- geïrriteerdheid
- verminderde immuniteit
- Een herpes infectie voorkomen?

Goed en gevarieerd eten is ontzettend belangrijk wanneer je een goede (mond)gezondheid wilt. Het eten van voldoende eiwitten vanuit vlees, vis en eieren (alles wat rent vliegt en zwemt) helpt om virusinfecties te voorkomen. Zeker wanneer je dit aanvult met voldoende met vitamine C. Daarnaast is het verstandig de inname van argininerijke voeding zoals chocolade, noten en zaden te beperken. Let er ook op dat je voldoende slaapt en ontspant, want een uitbraak van het herpes simplex virus treedt vaak op bij een verminderde weerstand en stress.