

Suppletierichtlijn Angsten

Angst is een beklemmende emotionele toestand met gevoelens van spanning en onrust. Angst kenmerkt zich door een verhoogde waakzaamheid, toegenomen activiteit van het onwillekeurig zenuwstelsel (hartkloppingen, zweten, droge mond, etc.) en spierspanning.

Angst kan zich in verschillende gradaties voordoen; milde vorm, bijvoorbeeld faalangst en examenvrees. Er zijn ook verschillende soorten angststoornissen (bijvoorbeeld fobieën). Bij één persoon kunnen meerdere angststoornissen voorkomen. Ook gaan angststoornissen vaak gepaard met een depressieve stoornis of met stoornissen in het gebruik van psychoactieve middelen zoals alcohol, cannabis en benzodiazepinen. Bij mensen met angststoornissen wordt vaak een verlaagde serotonine- en noradrenalinespiegel gezien en een geringe beschikbaarheid van GABA. Suppletie heeft het doel angstgevoelens helpen te verminderen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Passiebloem (<i>Passiflora incarnata</i>)-extract Heeft een rustgevende invloed	1200 mg	● ●
Valeriaan (<i>Valeriana officinalis</i>)-extract Verhoogt de beschikbaarheid van GABA en stabiliseert het centrale zenuwstelsel	400-900 mg	● ●
L-lysine en L-arginine Helpen angstgevoelens te verminderen Reguleren de cortisolspiegel	3 x daags 1 g van elk aminozuur	● ●
Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>)-extract Adaptogeen Helpt gevoelens van angst te verminderen	2 x daags 300 mg	● ◐
L-theanine Werkt ontspannend	200 mg	●
Rozenwortel (<i>Rhodiola rosea</i>)-extract Helpt gevoelens van angst te verminderen	2 x daags 170 mg	●

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Depressieve gevoelens
- Leer- en concentratieproblemen

Aandachtspunten

- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties

Belangrijkste referenties

- Miyasaka, L.S., Atallah, A.N., Soares, B.G., Passiflora for anxiety disorder. Cochrane Database Syst Rev. 2007 Jan 24;(1)
- Kaviani, N., et.al., The efficacy of passiflora incarnata linnaeus in reducing dental anxiety in patients undergoing periodontal treatment. J Dent (Shiraz). 2013 Jun;14(2):68-72.
- Lakhan, S.E., Vieira, K.F., Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review. Nutr J. 2010 Oct 7;9:42. doi: 10.1186/1475-2891-9-42.
- Pratte, M.A., et.al., An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (Withania somnifera)., J Altern Complement Med. 2014 Dec;20(12):901-8.
- Smriga, M., et al., Oral treatment with L-lysine and L-arginine reduces anxiety and basal cortisol levels in healthy humans. Biomed Res. 2007 Apr;28(2):85-90.
- Ceremuga, T.E., et al., Effects of L-theanine on posttraumatic stress disorder induced changes in rat brain gene expression. ScientificWorldJournal. 2014;2014:419032. doi: 10.1155/2014/419032.
- Bystritsky, A., Kerwin, L., Feusner, J.D., A pilot study of Rhodiola rosea (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). J Altern Complement Med. 2008 Mar;14(2):175-80.