

Suppletierichtlijn Artritis, Reumatoïde

Reumatoïde artritis is een ziekte waarbij het synovium (slijmvlies) van de gewrichten ontstoken is. Als gevolg van deze ontsteking wordt het kraakbeen aangetast. Reumatoïde artritis wordt gerekend tot de auto-immuunziekten. Hierbij vormt het afweersysteem antistoffen tegen het eigen lichaamsweefsel. Gewrichtsstijfheid in de ochtend, pijn bij bewegen en zwelling van de gewrichten zijn symptomen die veel voorkomen. Suppletie is gericht op verlichting van symptomen en vermindering van ontstekingsreacties.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Vermindert zwellingen, ochtendstijfheid, pijn en vermoeidheid Vermindert ontstekingsreacties in het lichaam Kan de behoefte aan NSAID's verminderen	1.500-3.000 mg	● ● ●
Geelwortel (Curcuma longa)-extract Remt wildgroei van fibroblasten in het gewricht Kan de behoefte aan NSAIDs verminderen	1.200-5.000 mg	● ●
Enzymen: bromelaine, trypsine en rutine Vermindert ontstekingsreacties en pijn	540 mg bromelaine, 288 mg trypsine, 600 mg rutine, verdeeld over de dag	● ●
Gamma-linoleenzuur (GLA) Vermindert gevoeligheid van gewrichten en ochtendstijfheid Kan de behoefte aan NSAID's verminderen	550-1.500 mg	● ●
Glucosamine Vermindert pijn	500-1.200 mg	● ◐
Collageen type II Dempt de auto-immunreactie Kan pijn en stijfheid in de ochtend verminderen Vermindert gevoelige en gezwollen gewrichten	0,1-10 mg	● ◐
Avocado (Persea americana) en sojabonen (Glycine max)-olie Verbeterd functioneren en vermindert pijnklachten Kan herstel van kraakbeen bevorderen	300-600 mg	●

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Artrose
- Jicht

Aandachtspunten

- NSAID's, corticosteroïden, methotrexaat en colchicine kunnen het verbruik en de uitscheiding van nutriënten verhogen, het darmslijmvlies beschadigen en de opname van nutriënten verlagen. Ook kunnen ze maagklachten veroorzaken wat leidt tot een verminderde eetlust.
- Methotrexaat interacteert met het foliumzuurmetabolisme en kan tekorten veroorzaken.
- Aspirine verhoogt het verbruik van vitamine C .
- Bij het gebruik van andere medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Miles EA et al. Calder, Influence of marine n-3 polyunsaturated fatty acids on immune function and a systematic review of their effects on clinical outcomes in rheumatoid arthritis. *British Journal of Nutrition*, 2012. 107(SUPPL. 2): p. S171-S184.
- Kumar P et al. The effects of borage oil supplementation on non-steroidal anti-inflammatory drug requirements in patients with rheumatoid arthritis. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 2008. 5(1).
- Chandran B et al. A Randomized, Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Curcumin in Patients with Active Rheumatoid Arthritis. *Phytotherapy Research*, 2012. 26(11): p. 1719-1725.
- Wittenborg A et al. Comparative epidemiological study in patients with rheumatic diseases illustrated in an example of a treatment with non-steroidal anti-inflammatory drugs versus an oral enzyme combination. 2000.
- Nakamura H et al. Effects of glucosamine administration on patients with rheumatoid arthritis. *Rheumatology International*, 2007. 27(3): p. 213-218.