

Suppletierichtlijn

Athero- en Arteriosclerose

Bij arteriosclerose is sprake van degeneratie van het weefsel van de wand van slagaders waardoor deze verhard en hun elasticiteit verliezen. De meest frequente vorm van arteriosclerose is atherosclerose, in de volksmond aderverkalking genoemd. Dit is een langzaam voortschrijdende aandoening waarbij vetachtige stoffen in de slagaders worden afgezet. Arteriosclerose kan ernstige aandoeningen als angina pectoris, hartinfarct, embolie, hersenbloeding en herseninfarct veroorzaken. Suppletie is gericht op het ondersteunen van de behandeling met medicijnen en op het verminderen van ontstekingen en plaquevorming.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Verbeterd atherogeen lipidenprofiel Vermindert ontstekingsreactie in de vaatwand Kan progressie artherosclerose verminderen	4.000 mg	● ●
Vitamine B3 (niacine) Vertraagt plaquevorming en progressie atherosclerose Verlaagt het cholesterol	1.000-3.000 mg	● ●
Vitamine B6, B12, foliumzuur Vermindert de progressie van vroeg-stadium atherosclerose	25 mg B6, 500 mcg B12, 2.500 mcg foliumzuur	● ●
Knoflook-extract Verbeterd cholesterolspiegels Kan progressie van atherosclerose verminderen	300-900 mg	● ◐
Vitamine C Verbeterd cholesterolspiegels, functie van vaatwandcellen en atherogene status Kan kans op trombose verminderen	500 mg	● ◐
Catechinen Vermindert bloedklontering en plaquevorming Anti-inflammatoir Verlaagt LDL en vermindert kans op LDL-oxidatie Verbeterd celfunctie in de vaatwand	75-576 mg	● ◐
(Oligomere) proanthocyanidinen (OPC) Verlaagt vrije radicalen productie als gevolg van LDL oxidatie Verbeterd vaatfunctie	50-100 mg	●

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Verhoogd cholesterol

Aandachtspunten

- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Balestrieri GP et al. Fish oil supplementation in patients with heterozygous familial hypercholesterolemia. *Recenti Prog Med.* 1996 Mar;87(3):102-5.
- Bruckert E et al. Meta-analysis of the effect of nicotinic acid alone or in combination on cardiovascular events and atherosclerosis. *Atherosclerosis.* 2010 Jun;210(2):353-61. Epub 2009 Dec 21.
- Hodis HN et al. High-dose B vitamin supplementation and progression of subclinical atherosclerosis: a randomized controlled trial. *Stroke.* 2009 Mar;40(3):730-6. Epub 2008 Dec 31.
- Till U et al. Decrease of carotid intima-media thickness in patients at risk to cerebral ischemia after supplementation with folic acid, Vitamins B6 and B12. *Atherosclerosis.* 2005 Jul;181(1):131-5. Epub 2005 Feb 16.
- Ackermann RT et al. Garlic shows promise for improving some cardiovascular risk factors. *Arch Intern Med.* 2001 Mar 26;161(6):813-24.
- Cerná O et al. Plasma lipids, lipoproteins and atherogenic index in men and women administered vitamin C. *Cor Vasa.* 1992;34(3):246-54.
- Lou FQ et al. A study on tea-pigment in prevention of atherosclerosis. *Chin Med J (Engl).* 1989 Aug;102(8):579-83.
- Sasazuki S et al. Relation between green tea consumption and the severity of coronary atherosclerosis among Japanese men and women. *Ann Epidemiol.* 2000 Aug;10(6):401-8.
- Hort MA et al. Cardioprotective effects of a proanthocyanidin-rich fraction from *Croton celtidifolius* Baill: focus on atherosclerosis. *Food Chem Toxicol.* 2012 Oct;50(10):3769-75. Epub 2012 Aug 3.w