

# Suppletierichtlijn

## Cognitieve achteruitgang

Bij het ouder worden gaan de geestelijke functies geleidelijk achteruit. Achteruitgang van het cognitief vermogen kan leiden tot stoornissen in de waarneming, de aandacht, het concentratievermogen, het geheugen, de oriëntatie, het taalgebruik en het uitvoeren van praktische vaardigheden zoals schrijven. Suppletie is gericht op het vertragen van de geestelijke achteruitgang.

| Nutriënten  | Richtlijn voor dagdosering | Bewijskracht |
|---|----------------------------|--------------|
| <b>Japanse notenboom (<i>Ginkgo biloba</i>)-extract</b><br>Ondersteunt de bloedvaten en bloedtoevoer naar de hersenen<br>Ondersteunt het cognitief functioneren | 150 mg                     | ● ● ●        |
| <b>Fosfatidylserine</b><br>Ondersteunt het cognitief functioneren   | 300-800 mg                 | ● ● ●        |
| <b>Acetyl-L-Carnitine</b><br>Ondersteunt het cognitief functioneren<br>Helpt mentale vermoeidheid te verminderen  | 1.500-3.000 mg             | ● ●          |
| <b>Amerikaanse ginseng (<i>Panax quinquefolius</i>)-extract</b><br>Ondersteunt cognitieve prestaties zoals nauwkeurigheid                                       | 200-300 mg                 | ● ◐          |
| <b><i>Bacopa monnieri</i></b><br>Ondersteunt de informatieverwerking, het leervermogen en het geheugen  | 400 mg                     | ● ◐          |

### Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Anti-aging
- Dementie / Ziekte van Alzheimer
- Leer- en concentratieproblemen

### Aandachtspunten

- Een vitamine B12- en vitamine D-deficiëntie komen veel voor bij ouderen en kunnen leiden tot cognitieve achteruitgang.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties

### **Belangrijkste referenties**

- Zhang SJ et al. Effect of Western medicine therapy assisted by Ginkgo biloba tablet on vascular cognitive impairment of none dementia. *Asian Pac J Trop Med.* 2012 Aug;5(8):661-4.
- Santos RF et al. Cognitive performance, SPECT, and blood viscosity in elderly non-demented people using Ginkgo biloba. *Pharmacopsychiatry.* 2003 Jul;36(4):127-33.
- May BH et al. Chinese herbal medicine for Mild Cognitive Impairment and Age Associated Memory Impairment: a review of randomised controlled trials. *Biogerontology.* 2009 Apr;10(2):109-23.
- Stough C et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monniera (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. *Psychopharmacology (Berl).* 2001 Aug;156(4):481-4.
- Malaguarnera M et al. L-Carnitine treatment reduces severity of physical and mental fatigue and increases cognitive functions in centenarians: a randomized and controlled clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 2007 Dec;86(6):1738-44.
- Montgomery SA et al. Meta-analysis of double blind randomized controlled clinical trials of acetyl-L-carnitine versus placebo in the treatment of mild cognitive impairment and mild Alzheimer's disease. *Int Clin Psychopharmacol.* 2003 Mar;18(2):61-71.
- Geng J et al. Ginseng for cognition. *Cochrane Database Syst Rev.* 2010 Dec 8;(12):CD007769.
- Glade, M.J. and K. Smith, Phosphatidylserine and the human brain. *Nutrition.* 2015. 31(6): p. 781-6.