

# Suppletierichtlijn Endometriose

Endometriose zijn goedaardige woekeringen van functionerend baarmoederslijmvlies (endometrium) buiten de uterus (baarmoeder). De binnenkant van de baarmoeder is bekleed met een slijmvlies dat gedurende de cyclus onder invloed van hormonen groeit en bloedt tijdens de menstruatie. In geval van endometriose kan het endometriale weefsel, met klierbuizen en stroma, zich manifesteren op de inwendige en uitwendige geslachtsorganen, maar ook in de darmen, de blaas, de longen, de spierwand van de baarmoeder, en op andere plaatsen. Het slijmvlies van deze organen reageert op een vergelijkbare wijze als het normale baarmoederslijmvlies op hormonale stimuli. De belangrijkste symptomen zijn langdurige en pijnlijke menstruatie. Het vloeien kan de gehele cyclus duren, zodat het normale menstruatiepatroon verstoord en onherkenbaar is. Oxidatieve stress wordt in verband gebracht met endometriose.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering
<b>Vitamine C</b> Vermindert krampen en bloedingen Krachtige anti-oxidant Speelt een rol bij collageenvorming	1-3 x daags 1.000 mg
<b>Omega-3 vetzuren*</b> Vermindert krampen en pijn Vermindert het risico op endometriose	1-3 x daags 180 mg EPA en 120 mg DHA
<b>Selenium</b> Werkt ontstekingsremmend Anti-oxidant werking (in combinatie met vitamine E)	1-2 x daags 200 mcg
<b>Zink</b> Vermindert oxidatieve stress	15 mg
<b>Proanthocyanidinen (uit druivenpitten-extract)</b> Vermindert krampen, pijn en bloedingen	2 x daags 30 mg
<b>Soja-isoflavonen-complex (minimaal 20% genisteïne)</b> Kan de ontwikkeling en omvang van endometriose remmen	2 x daags 200 mg

\*Altijd gebruiken in combinatie met minimaal 200 IE vitamine E (d-alfa tocoferol) per dag ter preventie van oxidatie van omega-3 vetzuren.

## Aandachtspunten

- Adviseer de consumptie van:
  - Voldoende meervoudig onverzadigde vetzuren
  - Crucifere groenten rijk aan indol-3-carbinol (o.a. broccoli, rode, witte, groene en Chinese kool); verminderen oestrogeendominantie
  - Citrusvruchten; d-limoneen kan de omzetting van oestrogenen bevorderen
  - Onoplosbare vezels; helpen overdosis oestrogeen af te voeren
  - Lignanen uit bijvoorbeeld lijnzaad (olie) of sesamzaad; kunnen aan de oestrogeenreceptoren binden en op die manier de receptoren voor oestrogenen blokkeren
  - Noten en zaden (zink), vis, zeewier (selenium), kelp (jodium)
- Voedingsmiddelen met veel verzadigde vetten, zoals varkensvlees, worst, saladedressings, frites, volle melk e.d. dienen te worden vermeden.
- Een voeding rijk aan verzadigde vetten wordt in verband gebracht met hogere oestrogeenspiegels in het serum
- Ontraad het gebruik van cafeïne, deze stof kan de oestrogeenspiegels verhogen