

# Suppletierichtlijn Hartkloppingen

Hartkloppingen zijn het sneller, heftiger of onregelmatiger slaan van het hart. Dit is veelal geen gevolg van een hartaandoening of -gebrek, maar kan veroorzaakt worden door o.a. stress, voedselintolerantie, allergische reactie, verhoogde bloeddruk, stofwisselingsstoornissen en disbalans in het hormonale systeem.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering
<b>Omega-3 vetzuren*</b> Vermindert de risico's op complicaties	500-1.000 mg
<b>Co-enzym Q10</b> Kan het functioneren van het hart verbeteren	2-3 x daags 30-50 mg
<b>L-carnitine</b> Versnelt herstel door oxidatieve schade Voorkomt hartritmestoornissen	2 x daags 1.000 mg
<b>Magensium</b> Ontspant de hartspier	2 x daags 200 mg
<b>Taurine</b> Stabiliseert de reactie van celwanden op prikkels	2-3 x daags 500 mg

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

## Aandachtspunten

- Wees matig met het gebruik van koffie en zwarte thee
- Vermijd scherpe specerijen
- Let op een eventuele allergie en/of hypoglycemie