





# Suppletierichtlijn Leptineresistentie

Leptine is een hormoon dat wordt geproduceerd in vetweefsel. Hoe meer vet er beschikbaar is, des te meer leptine er wordt geproduceerd. Leptine zorgt in de hersenen voor een verzadigingssignaal, waardoor de behoefte aan eten vermindert, en zorgt voor een verhoging van het energieverbruik. Bij leptineresistentie zijn de hersenen minder gevoelig voor de signalen van leptine, waarschijnlijk als gevolg van langdurig hoge concentraties van het hormoon in het lichaam. Hierdoor blijft een verzadigingsgevoel langer (of helemaal) uit. Leptineresistentie kan dus zowel een oorzaak als een gevolg van obesitas zijn. Ook genetische en omgevingsfactoren (leefstijl) kunnen leptineresistentie veroorzaken. Leptine speelt verder tevens een rol bij de immuunrespons, de bothomeostase, de voortplanting, emoties en humeur. Suppletie is gericht op het verlagen van de leptineconcentratie en het stimuleren van een gezonde afgifte van hormonen door weefsels.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Omega-3 vetzuren (EPA, DHA)</b> Verbeterd de afgifte van hormonen door vetweefsel	minimaal 1.000 mg	
<b>Wilde Afrikaanse mango (Irvingia Gabonensis)-extract</b> Kan leptineresistentie verminderen	2 x daags 150 mg	
<b>Alfa-liponzuur</b> Helpt leptineconcentratie te verlagen	100 mg	
<b>Vitamine C</b> Helpt leptineconcentratie te verlagen	1.000-2.000 mg	

## Gerelateerde suppletierichtlijn

- Obesitas
- Metabool syndroom

## Aandachtspunten

- Bij leptineresistentie worden vaak tekorten van vitamine D gezien.
- Fructose, lectine en mononatriumglutamaat (E621) kunnen mogelijk leptineresistentie veroorzaken.
- Een eiwit- en vezelrijke voeding vergroot het verzadigingsgevoel.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

## Belangrijkste referenties

- Gray et al. Omega-3 fatty acids: A review of the effects on adiponectin and leptin and potential implications for obesity management. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2013. 67(12): p. 1234-1242.
- Ngondi et al. IGOB131, a novel seed extract of the West African plant *Irvingia gabonensis*, significantly reduces body weight and improves metabolic parameters in overweight humans in a randomized double-blind placebo controlled investigation. *Lipids in Health and Disease*, 2009. 8.
- Kandeil et al. Role of lipoic acid on insulin resistance and leptin in experimentally diabetic rats. *Journal of Diabetes and its Complications*, 2011. 25(1): p. 31-38.
- Garcia-Diaz et al. Vitamin C inhibits leptin secretion and some glucose/lipid metabolic pathways in primary rat adipocytes. *Journal of Molecular Endocrinology*, 2010. 45(1): p. 33-43.w