

# Suppletierichtlijn

## Ontwenningverschijnselen

Ontwenningverschijnselen zijn lichamelijke en geestelijke verschijnselen die op kunnen treden indien iemand een middel waaraan men verslaafd is zoals nicotine, alcohol, drugs of medicijnen, niet binnenkrijgt. Verschijnselen worden gekenmerkt door angst, onrust, gejaagdheid, prikkelbaarheid, zweten, geeuwen, tremor, kippenvet, spierpijn, diarree, slecht humeur, verhoogde hartslag en bloeddruk, pupilverwijdering en versnelde ademhaling. Suppletie is gericht op het ondersteunen van het afkicken en verlichten van ontwenningverschijnselen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Passiebloem (Passiflora)-extract</b> Ondersteunt bij opiaten-, nicotine- en alcoholverslaving Ondersteunt bij slaapproblemen ten gevolge van alcoholisme	200-2.000 mg	
<b>Sint-Janskruid (Hypericum perforatum)-extract</b> Remt dopamineheropname Vermindert ontwenningverschijnselen na staken alcoholgebruik	300-600 mg	
<b>Kudzu (Pueraria lobata)-extract</b> Ondersteunt bij alcoholverslaving	1.000-1.200 mg	
<b>Amerikaanse ginseng (Panax quinquefolium)-extract</b> Verlaagt cocaïne- en nicotine-geïnduceerde dopamineafgifte Ondersteunt bij opiatenverslaving	200-600 mg	
<b>L-theanine</b> Vermindert nicotine-geïnduceerd beloningseffect Vermindert angst en ontspant	200-250 mg	

### Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Angsten
- Depressiviteit

### Aandachtspunten

- Vaak tekort aan vitamine B3 bij langdurig alcoholmisbruik.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Ozarowski M et al. Medicinal plants in the phytotherapy of alcohol or nicotine addiction. Implication for plants in vitro cultures. *Przegl Lek.* 2013;70(10):869-74.
- Akhondzadeh S et al. Passionflower in the treatment of opiates withdrawal: a double-blind randomized controlled trial. *J Clin Pharm Ther.* 2001 Oct;26(5):369-73.
- Lu L et al. Traditional medicine in the treatment of drug addiction. *Am J Drug Alcohol Abuse.* 2009;35(1):1-11
- Kim SE et al. Effect of ginseng saponins on enhanced dopaminergic transmission and locomotor hyperactivity induced by nicotine. *Neuropsychopharmacology.* 2006 Aug;31(8):1714-21. Epub 2005 Oct 26.
- Takahashi M et al. Pharmacological and physiological effects of ginseng on actions induced by opioids and psychostimulants. *Methods Find Exp Clin Pharmacol.* 1998 Jan-Feb;20(1):77-84.
- Lee B et al. Inhibitory effects of ginseng total saponins on behavioral sensitization and dopamine release induced by cocaine. *Biol Pharm Bull.* 2008 Mar;31(3):436-41.
- Overstreet DH et al. Herbal remedies for alcoholism: promises and possible pitfalls. *Alcohol Clin Exp Res.* 2003 Feb;27(2):177-85.
- Barnes J et al. A pilot randomised, open, uncontrolled, clinical study of two dosages of St John's wort (*Hypericum perforatum*) herb extract (LI-160) as an aid to motivational/behavioural support in smoking cessation. *Planta Med.* 2006 Mar;72(4):378-82.
- Ruedeberg C et al. *Hypericum perforatum* L. (St John's wort) extract Ze 117 inhibits dopamine re-uptake in rat striatal brain slices. An implication for use in smoking cessation treatment? *Phytother Res.* 2010 Feb;24(2):249-51.
- Di X et al. L-theanine inhibits nicotine-induced dependence via regulation of the nicotine acetylcholine receptor-dopamine reward pathway. *Sci China Life Sci.* 2012 Dec;55(12):1064-74. Epub 2012 Dec 12.