

# Suppletierichtlijn

## Premenstrueel syndroom (PMS)

Het premenstrueel syndroom (PMS) is een verzamelnaam voor een groep klachten of symptomen die bij sommige vrouwen vlak voor de menstruatie optreden. De voornaamste PMS-gerelateerde klachten zijn hartkloppingen, duizeligheid, hoofdpijn, strakke huid aan vingers en benen, opgezwollen buik en borsten (vochtretentie), constipatie, vermoeidheid, eetbuien en soms buikpijn en krampen. Daarnaast kunnen psychische klachten als gespannenheid, nervositeit, prikkelbaarheid, gevoelens van angst, depressiviteit en agressie optreden. Suppletie is gericht op het verminderen van klachten.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Calcium, bij voorkeur in combinatie met vitamine D</b> Speelt een rol bij spiercontractie, impulsgeleiding en afgifte van hormonen Kan symptomen rondom de luteale fase (na de eisprong) verminderen	1.200 mg	● ●
<b>Magnesium, bij voorkeur in combinatie met vitamine B6</b> Kan vocht vasthouden verminderen Helpt PMS-gerelateerde gevoelens van angst, neerslachtigheid en prikkelbaarheid te verminderen	200 mg	● ●
<b>Monnikspeper (Vitex agnus)-extract</b> Kan PMS-periode helpen verkorten Helpt ernst van symptomen verminderen	40-400 mg	● ●
<b>Teunisbloem (Oenothera-biennis)-olie</b> Helpt cyclus gerelateerde pijnlijke borsten te verminderen	2.000-3.000 mg	● ●
<b>Japanse tempelboom (Gingko biloba)-extract</b> Helpt cyclus gerelateerde pijnlijke borsten te verminderen	3 x daags 40 mg	● ◐

### Aandachtspunten

- Een lagere inname van vitamine D wordt geassocieerd met een hoger risico op PMS.
- De meeste supplementen dienen een aantal maanden (cycli) gebruikt te worden, voordat effect merkbaar is.
- Probeer een gelijkmatige bloedsuikerspiegel te stimuleren middels de voeding. Ontraad koolhydraten met een hoge glycemische index, zout, alcohol, koffie, nicotine en chocolade, met name tijdens de laatste paar dagen voor de menstruatie. Adviseer een voeding met complexe koolhydraten, zoals havermoutvlokken, zilvervliesrijst of andere vezelrijke ongeraffineerde voedingsmiddelen. Meerdere kleine maaltijden kunnen schommelingen in de bloedsuikerspiegel helpen voorkomen.
- Hevig bloedverlies kan leiden tot ijzertekort.
- Medicijnen die hormonen bevatten, zoals anticonceptiva, kunnen de opname van verschillende nutriënten verminderen en/of de uitscheiding verhogen, wat leidt tot een verhoogde behoefte.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Canning S et al. Dietary supplements and herbal remedies for premenstrual syndrome (PMS): A systematic research review of the evidence for their efficacy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 2006. 24(4): p. 363-378.
- Bendich A. The potential for dietary supplements to reduce premenstrual syndrome (PMS) symptoms. *J Am Coll Nutr*, 2000. 19(1): p. 3-12.
- Khajehei M et al. Effect of treatment with dydrogesterone or calcium plus vitamin D on the severity of premenstrual syndrome. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 2009. 105(2): p. 158-161.
- Ghanbari Z et al. Effects of Calcium Supplement Therapy in Women with Premenstrual Syndrome. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 2009. 48(2): p. 124-129.
- Kashanian, M., R. Mazinani, and S. Jalalmanesh, Pyridoxine (vitamin B6) therapy for premenstrual syndrome. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 2007. 96(1): p. 43-44.
- Walker AF et al. Magnesium supplementation alleviates premenstrual symptoms of fluid retention. *J Womens Health*, 1998. 7(9): p. 1157-65.
- Berger D et al. Efficacy of Vitex agnus castus L. extract Ze 440 in patients with pre-menstrual syndrome (PMS). *Arch Gynecol Obstet*, 2000. 264(3): p. 150-3.
- He Z et al. Treatment for premenstrual syndrome with Vitex agnus castus: A prospective, randomized, multi-center placebo controlled study in China. *Maturitas*, 2009. 63(1): p. 99-103.
- Alvandipour M et al. Comparison between effect of evening primrose oil and vitamin E in treatment of cyclic mastalgia. *Journal of Babol University of Medical Sciences*, 2011. 13(2): p. 7-11.
- Tamborini A. et al. Value of standardized Ginkgo biloba extract (EGb 761) in the management of congestive symptoms of premenstrual syndrome. *Rev Fr Gynecol Obstet*, 1993. 88(7-9): p. 447-57.