

# Suppletierichtlijn Spierkramp

Spierkramp is het onwillekeurig en op een pijnlijke manier krachtig samentrekken van een spier. Krampverschijnselen kunnen optreden als de bloedvoorziening naar de spieren is vertraagd, zoals bij infecties, storingen van het zenuwstelsel en bij tekorten aan calcium, magnesium, kalium, ijzer, selenium en L-carnitine. Spierkrampen komen veel voor tijdens de zwangerschap en kunnen ook optreden bij het gebruik van geneesmiddelen, zoals statines. Bij het gebruik van statines kan spierkramp veroorzaakt worden door een tekort aan co-enzym Q10. Suppletie is gericht op het verminderen van de van intensiteit van de spierkrampen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Magnesium</b> Kan de intensiteit van spierkrampen helpen te verminderen	200-400 mg	● ●
<b>Vitamine B complex</b> Kan de intensiteit van spierkrampen helpen te verminderen	50 mg	● ◐

## Aandachtspunten

- Bij nachtelijke krampen kan het helpen voor het slapen gaan de benen te strekken.
- Zorg voor voldoende vochtinname in combinatie met de juiste balans van mineralen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

## Belangrijkste referenties

- Roffe C et al, Randomised, cross-over, placebo controlled trial of magnesium citrate in the treatment of chronic persistent leg cramps, Med Sci Monit. 2002 May;8(5):CR326-30.
- Young GL et al, Interventions for leg cramps in pregnancy, Cochrane Database Syst Rev. 2002;(1):CD000121.
- Chan P et al, Randomized, double-blind, placebo-controlled study of the safety and efficacy of vitamin B complex in the treatment of nocturnal leg cramps in elderly patients with hypertension, J Clin Pharmacol. 1998 Dec;38(12):1151-4.