

# Suppletierichtlijn

## Vaginale dysbiose (witte vloed)

Witte vloed duidt op een overvloedige wit-geelachtige afscheiding uit de vagina. De meeste vrouwen krijgen in de puberteit voor het eerst te maken met vaginale afscheiding, als de productie van oestrogeen toeneemt. Een overvloedige afscheiding kan ontstaan door een relatief progesterontekort ten opzichte van oestrogeen en is in veel gevallen onschuldig. Echter, witte vloed kan ook worden veroorzaakt door een bacteriële of schimmelinfectie in de vagina, baarmoeder of vulva (bijvoorbeeld *Candida albicans*). Bij een bacteriële infectie wordt vaak antibiotica ingezet. Suppletie is gericht op het reguleren van de hormoonhuishouding en herstellen van de vaginale flora.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Probiotica: met name Lactobacillen</b> Helpt de vaginale flora herstellen Kan ook ter preventie worden ingezet	Individueel te bepalen. Minimaal 10 <sup>9</sup> cfu*	● ●
<b>Di-indolylmethaan (DIM)</b> Heeft een regulerende invloed op het oestrogeenmetabolisme Stimuleert de progesteronproductie	120-180 mg	●
<b>Monnikspeper (Vitex agnus)-extract</b> Heeft een regulerende invloed op het oestrogeenmetabolisme Stimuleert de progesteronproductie	40-400 mg	●

\*cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

### Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Invasieve candidiasis
- Oestrogeendominantie
- Antibioticagebruik

### Aandachtspunten

- Bij bacteriële vaginose wordt vaak een tekort aan vitamine D gezien.
- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes. Het verdient de aanbeveling in ieder geval lactobacillen te adviseren.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Abad CL et al. The Role of Lactobacillus Probiotics in the Treatment or Prevention of Urogenital Infections – A Systematic Review. *Journal of Chemotherapy*, 2009. 21(3): p. 243-252.
- Huang H et al, Effects of probiotics for the treatment of bacterial vaginosis in adult women: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 2013; p. 1-10.
- Homayouni A et al. Effects of Probiotics on the Recurrence of Bacterial Vaginosis: A Review. *Journal of Lower Genital Tract Disease*, 2014. 18(1): p. 79-86 10.1097/LGT.0b013e31829156ec.
- Ashok BT et al. Abrogation of Estrogen-Mediated Cellular and Biochemical Effects by Indole-3-Carbinol. *Nutrition and Cancer*, 2001. 41(1-2): p. 180-187.
- van Die MD et al. Vitex agnus-castus Extracts for Female Reproductive Disorders: A Systematic Review of Clinical Trials. *Planta Med*, 2013. 230(07): p. 562-575.
- Jarry H et al. Evidence for estrogen receptor beta-selective activity of Vitex agnus-castus and isolated flavones. *Planta Med*, 2003. 69(10): p. 945-7.