

# Suppletierichtlijn Fibromyalgie

Fibromyalgie gaat gepaard met hevige spierpijnen in verschillende delen van het lichaam, stijfheid, slaapstoornissen, ernstige vermoeidheid, depressie, geïrriteerde darmen en/of blaas, spanningshoofdpijn en migraine. De oorzaak van fibromyalgie is onbekend maar men denkt dat meerdere factoren een rol spelen. Een verstoorde serotoninehuishouding, schade aan mitochondria door stikstofoxide radicalen, slechte darmfunctie door overgroei van *Candida albicans*, post-viraal syndroom, chronische stress of een slecht zuurstoftransport in het lichaam kunnen oorzaken zijn. Suppletie is met name gericht op het verminderen van klachten.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Acetyl-L-carnitine</b> Vermindert pijn en aantal pijnpunten	1.000 mg	● ●
<b>5-HTP (5-hydroxy-tryptofaan)</b> Vermindert pijn, aantal pijnpunten, angst, slaap en vermoeidheid	3 x daags 100 mg	● ●
<b>PEA</b> Vermindert pijn	300-600 mg	● ●
<b>SAMe</b> Vermindert ochtendstijfheid, pijn en het aantal pijnpunten Vermindert depressieve symptomen	800 mg	● ●
<b>Chlorella pyrenoidosa</b> Verbeterd immuunfunctie bij fibromyalgie Vermindert pijnintensiteit	10 g	● ◐
<b>Omega-3 vetzuren (EPA, DHA)</b> Vermindert neuropathische pijn	2.400-7.200 mg	● ◐

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Invasieve candidiasis
- Chronisch Vermoeidheids Syndroom
- Depressiviteit
- Slapeloosheid

## Aandachtspunten

- Tekorten aan selenium, magnesium en co-enzym Q10 komen veel voor bij fibromyalgie en kunnen symptomen verergeren. Suppletie van deze nutriënten kan klachten verminderen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen - voedingsstatus - suppletie' voor mogelijke interacties.

### **Belangrijkste referenties**

- Porter NS et al. Alternative medical interventions used in the treatment and management of myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome and fibromyalgia. *J Altern Complement Med.* 2010 Mar;16(3):235-49.
- Rossini M et al. Double-blind, multicenter trial comparing acetyl L-carnitine with placebo in the treatment of fibromyalgia patients. *Clin Exp Rheumatol.* 2007 Mar-Apr;25(2):182-8.
- Sarzi Puttini P et al. Primary fibromyalgia syndrome and 5-hydroxy-L-tryptophan: a 90-day open study. *J Int Med Res.* 1992 Apr;20(2):182-9.
- Del Giorno, R et al. Palmitoylethanolamide in fibromyalgia: results from prospective and retrospective observational studies. *Pain and therapy,* 2015;4(2), 169-178.
- Tavoni A et al. Evaluation of S-adenosylmethionine in primary fibromyalgia. A double-blind crossover study. *Am J Med.* 1987 Nov 20;83(5A):107-10.
- Jacobsen S et al. Oral S-adenosylmethionine in primary fibromyalgia. Double-blind clinical evaluation. *Scand J Rheumatol.* 1991;20(4):294-302.
- Parcell S. et al. Sulfur in human nutrition and applications in medicine. *Altern Med Rev.* 2002 Feb;7(1):22-44.
- Merchant RE et al. A review of recent clinical trials of the nutritional supplement *Chlorella pyrenoidosa* in the treatment of fibromyalgia, hypertension, and ulcerative colitis. *Altern Ther Health Med.* 2001 May-Jun;7(3):79-91.
- Ozgocmen S et al. Current concepts in the pathophysiology of fibromyalgia: the potential role of oxidative stress and nitric oxide. *Rheumatol Int.* 2006 May;26(7):585-97. Epub 2005 Nov 20.
- Cordero MD et al. Mitochondrial dysfunction and mitophagy activation in blood mononuclear cells of fibromyalgia patients: implications in the pathogenesis of the disease. *Arthritis Res Ther.* 2010;12(1):R17
- Ko GD et al. Omega-3 fatty acids for neuropathic pain: case series. *Clin J Pain.* 2010 Feb;26(2):168-72.