

## Suppletieadvies Arteriosclerose/atherosclerose

### Beknopte beschrijving

Arteriosclerose is een degeneratie van weefsel van de slagaderwand, waardoor deze verhardt. Deze verharding van met name de binnenste bekleding van het bloedvat vermindert de elasticiteit van de slagaders. Calciumafzetting in de vaatwand draagt bij tot de vernauwing en verharding van de slagader.

Atherosclerose, ook wel atheromatose genoemd, is de meest voorkomende vorm van arteriosclerose. Deze langzaam voortschrijdende aandoening wordt gekenmerkt door de afzetting van vetachtige stoffen (triglyceriden, LDL-cholesterol) aan de wanden van bloedvaten, de zgn. vetstrepen of *fatty streaks*. Door ophoping van meer vetachtige stoffen en schuimcellen ontstaat een plaque waardoor de bloedstroom meer en meer wordt belemmerd. Het is mogelijk dat plaque zo sterk aangroeit dat dit kan leiden tot afsluiting van een bloedvat.

| Nutriënten  | Advies dagdosering                       |
|---|--|
| Omega-3 (EPA, DHA) vetzuren<br><i>Ontstekingsremmers in de vaatwand, verlagen triglyceridengehalte, kunnen progressie van atherosclerose remmen.</i>  | 1.000-2.000 mg EPA<br>+ 500-1.000 mg DHA |
| Co-enzym Q10<br><i>Bevordert de afvoer van cholesterol naar de lever. Kan beschermen tegen atherosclerose.</i>  | 100-200 mg                               |
| Knoflookextract<br><i>Gunstige invloed op de cholesterolspiegels en de elasticiteit van de vaatwand. Kan de progressie van atherosclerose remmen.</i>   | 250-1.000 mg                             |
| Vitamine B <sub>3</sub> (niacine)<br><i>Verbeterd de conditie van de vaatwand en vermindert plaquevorming. Kan atherosclerose helpen voorkomen of de progressie remmen.</i>                                 | 1.000-2.000 mg                           |
| Magnesium<br><i>Kan de kans op atherosclerose verkleinen. Heeft een gunstig effect op het functioneren van de hartspier.</i>  | 100-250 mg                               |
| Vitamine K <sub>2</sub> (menaquinon)<br><i>Remt de progressie van atherosclerose. Remt de afzetting van calcium door het activeren van matrix GLA-proteïne en houdt zo de vaatwanden in goede conditie.</i> | 100-200 µg                               |