

Suppletieadvies Artritis, reumatoïde

Beknopte beschrijving

Reumatoïde artritis is een chronische auto-immuun aandoening waarbij het gewrichtsslijmvlies (synovium) ontstoken is. Vaak wordt ook de term reuma gebruikt, maar strikt genomen is dit een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen, waaronder naast reumatoïde artritis ook lupus erythematoses, artrose, osteoporose, fibromyalgie en jicht.

Door de ontsteking van het synovium wordt het gewrichtskraakbeen aangetast. Dit resulteert in klachten als zwelling en stijfheid (in de ochtend) van het gewricht en pijn bij het bewegen.

Het verloop van reumatoïde artritis is grillig: actieve perioden met veel klachten worden afgewisseld met rustige perioden. De aandoening komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Nutriënt

Advies dagdosering

Omega-3 (EPA, DHA) vetzuren evt. i.c.m. omega-6 (GLA) <i>Ontstekingsremmers. Kunnen zwelling, pijn en (ochtend)stijfheid verminderen.</i>	1.000-2.000 mg EPA+DHA + evt. 500-1.000 mg GLA <i>Verdeeld over de dag.</i>
Curcuma longa-extract (curcuminoïden) <i>Antioxidant en ontstekingsremmer (remt COX-2). Vermindert symptomen.</i>	1.200-1.500 mg <i>Verdeeld over de dag.</i>
Groenlipmosselextract <i>Bevordert de aanmaak en reparatie van kraakbeen door chondrocyten. Kan pijn en zwellingen verminderen. Verbeterd mobiliteit en geeft meer kracht.</i>	1.000 mg
Vitamine D ₃ <i>Verbetert de immuniteit. Een tekort kan de symptomen verergeren.</i>	1.000-3.000 IE
Boswellia serrata-extract (boswelliazuren) <i>Ontstekingsremmer (remt 5-LOX). Werkt synergistisch met curcuma.</i>	750 mg
Palmitoylethanolamide (PEA) <i>Lichaamseigen pijnstillers en ontstekingsremmer.</i>	600-1.200 mg <i>Verdeeld over de dag.</i>