

# Suppletierichtlijn Oedeem

Bij oedeem is er ophoping van extracellulair vocht in weefsels. Hierdoor ontstaat een zwelling zonder toename van cellen. Oedeem is waar te nemen doordat de voeten, benen, handen en/of armen opgezwollen raken. Kenmerkend voor oedeem is dat het vocht weg te duwen is waarna er een putje in de huid overblijft dat zich langzaam weer opvult met vocht. Oedeem kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaken zijn vaatproblemen, ontstekingsprocessen (bijvoorbeeld na een operatie of botbreuk), het gebruik van bepaalde medicijnen, de anticonceptiepil, trombose, zwangerschap of allergieën. Suppletie is gericht op het verminderen van de zwelling.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Paardekastanje (<i>Aesculus Hippocastanaceae</i>)-extract</b> Helpt oedeem ten gevolge van vaatproblemen te verminderen	150-300 mg (50-100 mg aescine)	● ● ●
<b>(Oligomere) proanthocyanidinen (OPC)</b> Helpt oedeem ten gevolge van vaatproblemen, lange vluchten en langdurig zitten te verminderen	100-300 mg	● ●
<b>Rutine</b> Helpt oedeem ten gevolge van vaatproblemen en als gevolg van lange vluchten te verminderen	500-1.000 mg	● ●
<b>Bromelaine</b> Heeft anti-inflammatoire eigenschappen Helpt zwelling na een chirurgische ingreep te verminderen	240-1.000 mg	● ◐

## Aandachtspunten

- Beweging kan helpen oedeem veroorzaakt door langdurig zitten te verminderen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Pittler MH et al. Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012 Nov 14;11:CD003230.
- Siebert U et al. Efficacy, routine effectiveness, and safety of horsechestnut seed extract in the treatment of chronic venous insufficiency. A meta-analysis of randomized controlled trials and large observational studies. *Int Angiol.* 2002 Dec;21(4):305-15.
- Cesarone MR et al. Prevention of edema in long flights with Pycnogenol. *Clin Appl Thromb Hemost.* 2005 Jul;11(3):289-94.
- Cesarone MR et al. Improvement of signs and symptoms of chronic venous insufficiency and microangiopathy with Pycnogenol: a prospective, controlled study. *Phytomedicine.* 2010 Sep;17(11):835-9.
- Rehn D et al. Comparison between the efficacy and tolerability of oxerutins and troxerutin in the treatment of patients with chronic venous insufficiency. *Arzneimittelforschung.* 1993 Oct;43(10):1060-3.
- Sano A et al. Proanthocyanidin-rich grape seed extract reduces leg swelling in healthy women during prolonged sitting. *J Sci Food Agric.* 2013 Feb;93(3):457-62.
- Rabe E et al. Efficacy and tolerability of a red-vine-leaf extract in patients suffering from chronic venous insufficiency-- results of a double-blind placebo-controlled study. *Eur J Vasc Endovasc Surg.* 2011 Apr;41(4):540-7.
- Ordesi P et al. Therapeutic efficacy of bromelain in impacted third molar surgery: a randomized controlled clinical study. *Quintessence Int.* 2014 Sep;45(8):679-84.
- Seltzer AP. Minimizing post-operative edema and ecchymoses by the use of an oral enzyme preparation (bromelain). A controlled study of 53 rhinoplasty cases. *Eye Ear Nose Throat Mon.* 1962 Oct;41:813-7.
- Hotz G et al. Antiphlogistic effect of bromelaine following third molar removal. *Dtsch Zahnarztl Z.* 1989 Nov;44(11):830-2.