

Suppletierichtlijn Zenuwklachten

Er kunnen verschillende klachten aan de zenuwen optreden, zoals tintelingen en pijn. Neuropathie is een verzamelnaam van klachten van het niet goed functioneren van de zenuwen. Dit kan een doof gevoel, tintelingen of krachtvermindering veroorzaken. Ook kan er ernstige pijn voorkomen. Neuropathie is een veelvoorkomende complicatie bij diabetes (diabetische neuropathie). Zenuwpijn (Neuralgie) is een andere zenuwklacht en wordt veroorzaakt door een beschadigde of anderszins geïrriteerde zenuw. Neuralgie-patiënten hebben pijn in het gebied van een gevoelszenuw en/of op de plaats waar deze naar toe loopt. Deze pijn kan brandend, kloppend of stekend zijn en aanvalsgewijs of chronisch verlopen. De pijn gaat niet gepaard met uitvalsverschijnselen. Voorbeelden van zenuwpijn zijn fantoompijn, aangezichtspijn, pijn bij en na gordelroos en in sommige gevallen bij diabetes mellitus. Het carpaal tunnelsyndroom is een zenuwklacht dat wordt veroorzaakt door zenuwafknelling in de pols. Suppletie is gericht op het verlichten van symptomen en ondersteunen van de behandeling.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Alfa-liponzuur Vermindert pijnklachten bij o.a. diabetische neuropathie	600-1.800 mg	● ● ●
PEA Vermindert pijn bij diabetische neuropathie, zenuwafknelling en carpaal tunnel syndroom	300-1200 mg	● ● ●
Acetyl-L-carnitine Ondersteunt herstel van schade aan zenuwen Verbeterd de werking zenuwcellen Vermindert pijnklachten	1.000-3.000 mg	● ● ●
Gamma-linoleenzuur (GLA) Verbeterd de zuurstoftoevoer naar zenuwcellen Vermindert pijn bij radiculair syndroom (verknelling van zenuwwortel in de rug) in combinatie met alfa-liponzuur	360-480 mg	● ●
Co-enzym Q10 Verbeterd de conditie van zenuwcellen Vermindert klachten bij diabetische neuropathie	400 mg	● ◐
Vitamine B-complex Beschermt tegen zenuwschade Vermindert pijnklachten Essentieel voor de stofwisseling van de zenuwcel	Afstemmen op individuele behoefte	● ◐
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Vermindert neuropathische pijn bij o.a. fibromyalgie, carpaal tunnel syndroom en brandwonden	2.400-7.200 mg	● ◐
Vitamine E Werkt als anti-oxidant Beschermt tegen schade	900 mg	● ◐

Aandachtspunten

- Pijnstillers en ontstekingsremmers (o.a. aspirine, corticosteroïden, NSAID's) kunnen de absorptie en bioactiviteit van calcium, magnesium, kalium, zink, koper, chroom, selenium, vitamine C, vitamine D, foliumzuur en aminozuren verlagen
- Bij het gebruik van andere medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.
- Bij zenuwpijn wordt vaak een vitamine B12-deficiëntie gezien. Vitamine B12 is nodig voor het goed functioneren van het zenuwstelsel.

Belangrijkste referenties:

- Tang J et al. Alpha-lipoic acid may improve symptomatic diabetic polyneuropathy. *Neurologist*. 2007 May;13(3):164-7.
- Gu XM et al. Efficacy and safety of high-dose α -lipoic acid in the treatment of diabetic polyneuropathy. *Zhonghua Yi Xue Za Zhi*. 2010 Sep 21;90(35):2473-6.
- Ranieri M et al. The use of alpha-lipoic acid (ALA), gamma linolenic acid (GLA) and rehabilitation in the treatment of back pain: effect on health-related quality of life. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2009 Jul-Sep;22(3 Suppl):45-50.
- Einaudi VL and Varrassi G. Palmitoylethanolamide, a special food for medical purposes, in the treatment of chronic pain: a pooled data meta-analysis. *Pain Physician*. 2016; 19, 11-24.
- Li, S et al. "Acetyl-L-carnitine in the treatment of peripheral neuropathic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." *PloS one* 10.3 (2015): e0119479.
- Keen H et al. Treatment of diabetic neuropathy with gamma-linolenic acid. The gamma-Linolenic Acid Multicenter Trial Group. *Diabetes Care*. 1993 Jan;16(1):8-15.
- Jamal GA et al. The effect of gamma-linolenic acid on human diabetic peripheral neuropathy: a double-blind placebo-controlled trial. *Diabet Med*. 1990 May;7(4):319-23.
- Hernández-Ojeda J et al. The effect of ubiquinone in diabetic polyneuropathy: a randomized double-blind placebo-controlled study. *J Diabetes Complications*. 2012 Jul-Aug;26(4):352-8.
- Ang CD et al. Vitamin B for treating peripheral neuropathy. *Cochrane Database Syst Rev*. 2008 Jul 16;(3):CD004573.
- Ko GD et al. Omega-3 fatty acids for neuropathic pain: case series. *Clin J Pain*. 2010 Feb;26(2):168-72.
- Tütüncü NB et al. Reversal of defective nerve conduction with vitamin E supplementation in type 2 diabetes: a preliminary study. *Diabetes Care*. 1998 Nov;21(11):1915-8.