

Suppletierichtlijn **Ziekte van Raynaud**

Het fenomeen van Raynaud is een situatie waarbij de bloedstroom naar de extremiteiten, zoals de handen en/of voeten, door aanvalsgewijze, plaatselijke vaatkrampen is verminderd. Hierbij worden de ledematen eerst wit, dan blauw (cyanotisch) en ten slotte (bij opwarmen) rood. In de volksmond wordt ook wel gesproken van 'dode' vingers of tenen. Dit fenomeen kan optreden bij plotselinge kou of stress, maar ook weleens zonder duidelijke aanleiding. De symptomen lijken veel op de symptomen van winterhanden en -voeten. Als de klachten het gevolg zijn van een onderliggend probleem (bijvoorbeeld medicijngebruik, arteriosclerose, sclerodermie) spreekt men van secundaire Raynaud. Is er geen andere oorzaak voor te vinden dan noemt men het primaire Raynaud.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Vitamine D Heeft een bloedvatverwijdend effect bij mensen met een vitamine D-tekort	600.000 IE* (15.000 mcg) oraal per 4 weken gedurende 12 weken	● ●
Visolie** Helpt de tolerantie voor koude te verbeteren	4 g EPA en 2,5-3 g DHA*	● ◐
L-Carnitine Helpt bloedvatkrampen in de vingers na blootstelling aan koude te verminderen	2 x daags 1500 mg	● ◐

* Zie inleiding "Richtlijn voor dosering en gebruik".

** geldt alleen voor de primaire vorm

Aandachtspunten

- Bij de ziekte van Raynaud wordt vaak een gebrek gezien aan magnesium, selenium en vitamine C.
- Bij de ziekte van Raynaud wordt vaak een verhoogd homocysteïne gevonden.
- Adviseer om te stoppen met roken indien van toepassing en vermijd stress.

Belangrijkste referenties

- Helou J. Et al. Raynaud's phenomenon and vitamin D. Rheumatol Int. 2013 Mar;33(3):751-5
- Gasser p et al. Reaction of capillary blood cell velocity in nailfold capillaries to L-carnitine in patients with vasospastic disease. Drugs Exp Clin Res. 1997;23(1):39-43.
- Rodrigues Pereira R et al. Successful carnitine therapy for Raynaud's phenomenon in velo-cardio-facial syndrome. Am J Med Genet A. 2003 Jun 1;119A(2):247-8.
- DiGiacomo RA, Kremer JM, Shah DM. Fish-oil dietary supplementation in patients with Raynaud's phenomenon: a double-blind, controlled, prospective study. Am J Med. 1989 Feb;86(2):158-64.