

# Suppletierichtlijn **Angsten**

Angst is een beklemmende emotionele toestand met gevoelens van spanning en onrust. Angst kenmerkt zich door een verhoogde waakzaamheid, toegenomen activiteit van het onwillekeurig zenuwstelsel (hartkloppingen, zweten, droge mond, etc.) en spierspanning.

Angst kan zich in verschillende gradaties voordoen; milde vorm, bijvoorbeeld faalangst en examenvrees. Er zijn ook verschillende soorten angststoornissen (bijvoorbeeld fobieën). Bij één persoon kunnen meerdere angststoornissen voorkomen. Ook gaan angststoornissen vaak gepaard met een depressieve stoornis of met stoornissen in het gebruik van psychoactieve middelen zoals alcohol, cannabis en benzodiazepinen. Bij mensen met angststoornissen wordt vaak een verlaagde serotonine- en noradrenalinespiegel gezien en een geringe beschikbaarheid van GABA. Suppletie heeft het doel angstgevoelens helpen te verminderen.

<b>Nutriënten</b>	<b>Richtlijn voor dagdosering</b>	<b>Bewijskracht</b>
<b>Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>)-extract</b> Adaptogeen Verbetert prestaties onder stress Vermindert angst	100-1.000 mg	● ●
<b>L-theanine</b> Heeft kalmerende en stress-reducerende eigenschappen	200-400 mg	● ●
<b>Lactium (Alfa-s1 caseïne hydrolysaat/ACH)</b> Kalmerend op het centrale zenuwstelsel Verhoogt GABA-activiteit	150 mg	● ●
<b>Passiebloem (<i>Passiflora incarnata</i>)-extract</b> Heeft affiniteit voor zowel GABA $\alpha$ als GABA $\beta$ receptoren, resulterend in sedatieve en anti-anxiolytische effecten	1.200 mg	● ◐
<b>Probiotica</b> Positief effect op stress-symptomen door beïnvloeding van de darmmicrobiota	Minimaal 1x10 <sup>9</sup> cfu*	● ◐
<b>Rozenwortel (<i>Rhodiola rosea</i>)-extract</b> Adaptogeen Angstremmend	100-200 mg gestandaardiseerd extract (3 % rosavines en 0.8-1 procent salidroside)	●

\* cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden (kve).

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Depressieve gevoelens
- Leer- en concentratieproblemen

## Aandachtspunten

- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties

### Belangrijkste referenties

- Janda, K., Wojtkowska, K., Jakubczyk, K., et al. Passiflora incarnata in Neuropsychiatric Disorders—A Systematic Review. *Nutrients*, 2020, 12.12: 3894.
- Mukherjee, P. K., Banerjee, S., Biswas, S., et al. Withania somnifera (L.) Dunal—Modern perspectives of an ancient Rasayana from Ayurveda. *Journal of Ethnopharmacology*, 2021, 264: 113157.
- Yang, B., Wei, J., Ju, P., et al. Effects of regulating intestinal microbiota on anxiety symptoms: a systematic review. *General psychiatry*, 2019, 32.2
- Sakamoto, F. L., Ribeiro, R. M. P., Bueno, A. A., et al. Psychotropic effects of L-theanine and its clinical properties: From the management of anxiety and stress to a potential use in schizophrenia. *Pharmacological research*, 2019, 147: 104395
- Kim, J. H., Desor, D., Kim, Y. T., et al. Efficacy of  $\beta$ -1-casein hydrolysate on stress-related symptoms in women. *European journal of clinical nutrition*, 2007, 61.4: 536-541
- Anghelescu, I. G., Edwards, D., Seifritz, E., et al. Stress management and the role of Rhodiola rosea: a review. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 2018, 22.4: 242-252.