

Suppletierichtlijn

Dementie / Ziekte van Alzheimer

Dementie is een verzamelnaam voor aandoeningen die gekenmerkt worden door afname van de hogere hersenfuncties (geheugen, gedrag, stemming). Dementie kenmerkt zich door progressieve teruggang van het denkvermogen, gevoelsleven, intellect en hersencapaciteit. Het vermogen tot waarnemen, oordelen, taalgebruik en oriëntatie worden ook aangetast. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. Alzheimer wordt veroorzaakt door stapeling van abnormale afbraakproducten van eiwitten (bèta amyloïd) in combinatie met oxidatieve stress en ontstekingsprocessen. Suppletie is gericht op het verbeteren van de cognitieve functie, cognitieve achteruitgang te vertragen en het risico op dementie te verkleinen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Japane tempelboom (Ginkgo biloba)-extract Verbeterd cognitief functioneren	120-240 mg	● ● ●
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Vermindert het risico op dementie	700-4.000 mg	● ●
Vitamine E Antioxidant Kan risico op dementie verlagen Kan ontwikkeling van dementie vertragen	670-1.340 mg (1.000-2.000) IU*	● ●
Fosfatidylserine Normaliseert activiteit NMDA-receptor Stimuleert glucosemetabolisme	100-300 mg	● ●
Huperzine A (uit Huperzia soorten/Chinese Wolfsklauw) Verkleint de kans op Alzheimer Antioxidatieve, anti-inflammatoire en acetylcholinesterase remmende eigenschappen	200-400 mcg	● ●
Acetyl-L-Carnitine Kan cognitieve achteruitgang verminderen, o.a. via herstel celmembranen en ondersteuning van mitochondriën	1.000-3.000 mg op een lege maag	● ●
Saffraan extract (Crocus sativus)-extract Kan cognitieve functie enigszins verbeteren bij de ziekte van Alzheimer	20-100 mg	● ●

* Zie inleiding 'Richtlijn voor dosering en gebruik'.

Aandachtspunten

- Bij dementie wordt vaak een vitamine B12 deficiëntie gezien. Een lage inname verhoogt het risico op dementie.
- Adviseer voeding rijk aan groenten en fruit, noten, vis en gevogelte. Ontraad zoveel mogelijk het gebruik van rood vlees, orgaanvlees en zuivel.
- Overgewicht vergroot het risico op dementie.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Liao, Z., Cheng, L., Li, X., Meta-analysis of Ginkgo biloba preparation for the treatment of Alzheimer's disease. *Clinical neuropharmacology*, 2020, vol. 43, no 4, p. 93-99.
- Thomas, A., Baillet, M., Proust Lima, C., et al. Blood polyunsaturated omega 3 fatty acids, brain atrophy, cognitive decline, and dementia risk. *Alzheimer's & Dementia*, 2021, vol. 17, no 3, p. 407-416.
- Wang, W., Li, J., Zhang, H., et al. Effects of vitamin E supplementation on the risk and progression of AD: A systematic review and meta-analysis. *Nutritional Neuroscience*, 2021, vol. 24, no 1, p. 13-22.
- Ma, X., Li, X., Wang, W., et al. Phosphatidylserine, inflammation, and central nervous system diseases. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2022, vol. 14, p. 975176.
- Sawangjit, R., Chuenchom, C., Sanverm, T., et al. Efficacy and safety of herbal medicine on dementia and cognitive function: An umbrella review of systematic reviews and meta analysis. *Phytotherapy Research*, 2023, vol. 37, no 6, p. 2364-2380.
- Kim Thu, D., Vui, D. T., Ngoc Huyen, N. T., et al. The use of Huperzia species for the treatment of Alzheimer's disease. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 2019, vol. 31, no 3, p. 20190159.
- Pennisi, M., Lanza, G., Cantone, M., et al. Acetyl-L-carnitine in dementia and other cognitive disorders: a critical update. *Nutrients*, 2020, vol. 12, no 5, p. 1389.
- Zandi, N., Pazoki, B., Roudsari, N. M., et al. Prospects of saffron and its derivatives in Alzheimer's disease. *Archives of Iranian Medicine*, 2021, vol. 24, no 3, p. 233-252. D'Onofrio, G., Nabavi, S. M., Sancarolo, D., et al. Crocus sativus L. (Saffron) in Alzheimer's disease treatment: Bioactive effects on cognitive impairment. *Current Neuropharmacology*, 2021, vol. 19, no 9, p. 1606.