

Suppletierichtlijn

Premenstrueel syndroom (PMS)

Het premenstrueel syndroom (PMS) is een verzamelnaam voor een groep klachten of symptomen die bij sommige vrouwen vlak voor de menstruatie optreedt. De voornaamste PMS-gerelateerde klachten zijn hartkloppingen, duizeligheid, hoofdpijn, strakke huid aan vingers en benen, opgezwollen buik en borsten (vochtretentie), constipatie, vermoeidheid, eetbuien en soms buikpijn en krampen. Daarnaast kunnen psychische klachten als gespannenheid, stemmingswisselingen, nervositeit, prikkelbaarheid, gevoelens van angst, depressiviteit en agressie optreden. Suppletie is gericht op het verminderen van klachten.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Calcium, bij voorkeur in combinatie met vitamine D Speelt een rol bij spiercontractie, impulsgeleiding en afgifte van hormonen Kan symptomen rondom de luteale fase (na de eisprong) verminderen	1.200 mg	● ●
Magnesium, bij voorkeur in combinatie met vitamine B6 Kan vocht vasthouden verminderen Helpt PMS-gerelateerde gevoelens van angst, neerslachtigheid en prikkelbaarheid te verminderen	200 mg	● ●
Monnikspeper (Vitex agnus)-extract Kan PMS-periode helpen verkorten Helpt ernst van symptomen verminderen	40-400 mg	● ●
Sint Janskruid (Hypericum perforatum)-extract (0,3% hypericine, 4,5% hyperforine) Helpt depressieve gevoelens te verminderen door het remmen van de heropname van serotonine, dopamine en norepinefrine	2-3 x daags 300 mg	● ●
Saffraan (Crocus sativus)-extract Helpt depressieve gevoelens te verminderen	30 mg	● ●
Japane tempelboom (Gingko biloba)-extract Helpt cyclus gerelateerde pijnlijke borsten te verminderen	3 x daags 40 mg	● ◐

Aandachtspunten

- Een lagere inname van vitamine D wordt geassocieerd met een hoger risico op PMS.
- De meeste supplementen dienen een aantal maanden (cycli) gebruikt te worden, voordat effect merkbaar is.
- Probeer een gelijkmatige bloedsuikerspiegel te stimuleren middels de voeding. Ontraad koolhydraten met een hoge glycemische index, zout, alcohol, koffie, nicotine en chocolade, met name tijdens de laatste paar dagen voor de menstruatie. Adviseer een voeding met complexe koolhydraten, zoals havermoutvlokken, zilvervliesrijst of andere vezelrijke ongeraffineerde voedingsmiddelen. Meerdere kleine maaltijden kunnen schommelingen in de bloedsuikerspiegel helpen voorkomen.
- Hevig bloedverlies kan leiden tot ijzertekort.
- Medicijnen die hormonen bevatten, zoals anticonceptiva, kunnen de opname van verschillende nutriënten verminderen en/of de uitscheiding verhogen, wat leidt tot een verhoogde behoefte.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Canning S et al. Dietary supplements and herbal remedies for premenstrual syndrome (PMS): A systematic research review of the evidence for their efficacy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 2006. 24(4): p. 363-378.
- Whelan, A. M., Jurgens, T. M., & Naylor, H., et al. Herbs, vitamins and minerals in the treatment of premenstrual syndrome: a systematic review. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 2009, 16.3.
- Abdi, F., Ozgoli, G., & Rahnemaie, F. S. A systematic review of the role of vitamin D and calcium in premenstrual syndrome. *Obstetrics & gynecology science*, 2019, 62.2: 73-86.
- Masoumi, S. Z., Ataollahi, M., & Oshvandi, K. Effect of combined use of calcium and vitamin B6 on premenstrual syndrome symptoms: a randomized clinical trial. *Journal of caring sciences*, 2016, 5.1: 67.
- Kashanian, M., R. Mazinani, and S. Jalalmanesh, Pyridoxine (vitamin B6) therapy for premenstrual syndrome. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 2007. 96(1): p. 43-44.
- Parazzini, F., Di Martino, M., & Pellegrino, P. Magnesium in the gynecological practice: a literature review. *Magnesium research*, 2017, 30.1.
- Porri, D., Biesalski, H. K., Limitone, A., et al. Effect of magnesium supplementation on women's health and well-being. *NFS Journal*, 2021, 23: 30-36.
- Csupor, D., Lantos, T., Hegyi, P., Benkő, R. et al. Vitex agnus-castus in premenstrual syndrome: A meta-analysis of double-blind randomised controlled trials. *Complementary therapies in medicine*, 2019, 47: 102190.
- Jahdi, F., Tolouei, R., Samani, L. N., et al. Effect of evening primrose oil and vitamin b6 on pain control of cyclic mastalgia associated with fibrocystic breast changes: a triple-blind randomized controlled trial. *Shiraz E-Medical Journal*, 2019, 20.5.
- Ozgoli, G., Selselei, E. A., Mojab, F., A randomized, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba L. in treatment of premenstrual syndrome. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2009, 15.8: 845-851.
- Apaydin EA, Maher AR, Shanman R, et al. . A systematic review of St. John's wort for major depressive disorder. *Syst Rev* 2016;5:148.
- Beiranvand, S. P., Beiranvand, N. S., Moghadam, Z. B. et al. The effect of Crocus sativus (saffron) on the severity of premenstrual syndrome. *European Journal of Integrative Medicine*, 2016, 8.1: 55-61.