

Suppletierichtlijn **Dysmenorroe**

Dysmenorroe is een pijnlijke menstruatie die de patiënte in haar normale activiteiten kan belemmeren. Volgens de NHG richtlijnen heeft van de jonge vrouwen tussen de 12 en 24 jaar ongeveer 60 tot 80% dysmenorroe. Er wordt onderscheid gemaakt tussen primaire dysmenorroe zonder aantoonbare onderliggende pathologie en secundaire dysmenorroe met organische oorzaak, zoals endometriose, 'pelvic inflammatory disease' of uterusmyoom. Bij secundaire dysmenorroe dient indien mogelijk de onderliggende aandoening te worden behandeld. Pijnklachten beginnen meestal direct na of iets voor het begin van de menstruatie. De duur van de klachten varieert van enkele uren tot drie dagen. Er is veelal intermitterende krampende pijn met soms klachten van hoofdpijn, spierpijn, misselijkheid en braken. Bij primaire dysmenorroe is er een verhoogde productie van prostaglandinen door het uterusendometrium, deze induceren uteruscontracties die tijdelijk lokale ischemie, hypoxie en daardoor pijn zouden veroorzaken.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Vermindert pijn Vermindert gewrichtspijn secundair aan dysmenorroe	550 mg EPA 205 mg DHA	● ●
Vitamine E Vermindert pijn Vermindert bloedverlies	134-335 mg (200-500 IE)	● ●
Vitamine B1 Vermindert pijn	100 mg	● ◐
Venkel (Foeniculum vulgare)-extract Vermindert pijn	1.500-2.500 mg	● ◐

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Premenstrueel syndroom

Aandachtspunten

- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Moghadamnia AA et al. Effect of Clupeonella grimmii (anchovy/kilka) fish oil on dysmenorrhoea. East Mediterr Health J. 2010 Apr;16(4):408-13.
- Goldberg RJ et al. A meta-analysis of the analgesic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory joint pain. Pain. 2007 May;129(1-2):210-23. Epub 2007 Mar 1.
- Gokhale LB. Curative treatment of primary (spasmodic) dysmenorrhoea. Indian J Med Res. 1996 Apr;103:227-31.
- Kashanian M et al. Evaluation of the effect of vitamin E on pelvic pain reduction in women suffering from primary dysmenorrhoea. J Reprod Med. 2013 Jan-Feb;58(1-2):34-8
- Ziaei S et al. A randomised controlled trial of vitamin E in the treatment of primary dysmenorrhoea. BJOG. 2005 Apr;112(4):466-9.
- Hansen SO et al. Endometriosis, dysmenorrhoea and diet. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2013 Jul;169(2):162-71. Epub 2013 May 2.
- Modarees Nejad V et al. Comparison of the effectiveness of fennel and mefenamic acid on pain intensity in dysmenorrhoea. East Mediterr Health J. 2006 May-Jul;12(3-4):423-7