

Suppletierichtlijn **Energietekort**

Energietekort kan zich zowel op het mentale als het fysieke vlak uiten. Een langdurig tekort aan energie kan een gevolg zijn van een andere aandoening, bijvoorbeeld kanker, depressie, hypothyroïdie of CVS (Chronisch Vermoeidheidssyndroom). Suppletie is gericht op het verminderen van vermoeidheidsklachten en het geven van meer energie.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Acetyl-L-carnitine Vermindert mentale en fysieke vermoeidheid Vermindert chemotherapiegerelateerde vermoeidheid	2.000-3.000 mg	● ●
Guarana (Paullinia cupana)-extract Vermindert chemotherapie- en kankergerelateerde vermoeidheid Verhoogt mentale energie, vermindert vermoeidheid	50-1.000 mg	● ●
Rozenwortel (Rhodiola rosea)-extract Vermindert vermoeidheid als gevolg van stress Geeft extra energie	150-570 mg	● ◐
Co-enzym Q10 Vermindert fysieke vermoeidheid	100-300 mg	● ◐
Amerikaanse ginseng (Panax quinquefolium)-extract Vermindert mentale vermoeidheid Vermindert kankergerelateerde vermoeidheid	200-2.000 mg	● ◐
L-ornithine Vermindert fysieke vermoeidheid	2.000 mg	● ◐
Vitamine B-complex Vergroot mentaal uithoudingsvermogen	Afstemmen op individuele behoefte	●

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Chronisch Vermoeidheidssyndroom
- (Chronische) Stress
- Depressiviteit
- Post-Viraal Syndroom

Aandachtspunten

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

Belangrijkste referenties

- Malaguarnera M et al. Acetyl L-carnitine (ALC) treatment in elderly patients with fatigue. Arch Gerontol Geriatr. 2008 Mar-Apr;46(2):181-90. Epub 2007 Jul 20.
- del Giglio AB et al. Purified dry extract of Paullinia cupana (guaraná) (PC-18) for chemotherapy-related fatigue in patients with solid tumors: an early discontinuation study. J Diet Suppl. 2013 Dec;10(4):325-34.
- Darbinyan V et al. Rhodiola rosea in stress induced fatigue--a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with arepeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. Phytomedicine. 2000 Oct;7(5):365-71.
- Olsson EM et al. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. Planta Med. 2009 Feb;75(2):105-12.
- Mizuno K et al. Antifatigue effects of coenzyme Q10 during physical fatigue. Nutrition. 2008 Apr;24(4):293-9
- Reay JL et al. Single doses of Panax ginseng (G115) reduce blood glucose levels and improve cognitive performance during sustained mental activity. J Psychopharmacol. 2005 Jul;19(4):357-65.
- Barton DL et al. Pilot study of Panax quinquefolius (American ginseng) to improve cancer-related fatigue: a randomized, double-blind, dose-finding evaluation: NCCTG trial N03CA. Support Care Cancer. 2010 Feb;18(2):179-87.
- Sugino T et al. L-ornithine supplementation attenuates physical fatigue in healthy volunteers by modulating lipid and amino acid metabolism. Nutr Res. 2008 Nov;28(11):738-43.