

Suppletierichtlijn **Spataderen**

Spataderen, ook wel varices genoemd, worden veroorzaakt door bemoeilijking van het terugvloeien van bloed naar het hart door niet goed werkende vaatkleppen. Spataderen komen met name voor in de onderbenen. 'Chronic venous insufficiency' is een conditie waarbij de diepliggende beenvaten vanwege problemen in de klepjes in de vaten het bloed niet goed meer tegen de zwaartekracht omhoog krijgen. Er blijft zuurstofarm bloed in de benen staan dat veel problemen veroorzaakt. Als dezelfde klepproblematiek zich afspeelt bij de oppervlakkige vaten spreek je van spataderen. 'Chronic venous insufficiency' en spataderen kennen dezelfde pathologie. Suppletie is dan ook in beide gevallen gericht op preventie (bescherming van de vaatwand) en behandeling (verminderen van de klachten).

| Nutriënten | Richtlijn voor dagdosering | Bewijskracht |
|--|---------------------------------------|---------------------|
| Paardenkastanje (<i>Aesculus hippocastanum</i>)-extract Effectief bij de behandeling van spataderen Vermindert klachten | 2 x daags 250 mg (ca. 20% aescine) | ● ● ● |
| (Oligomere) proanthocyanidinen (OPC) Versterkt de vaatwand Effectief bij zowel de preventie als de behandeling van spataderen | 150-300 mg | ● ● |
| Rutine Versterkt de vaatwand Effectief bij de behandeling van spataderen die tijdens de zwangerschap ontstaan | 1.000-2.000 mg | ● ● |

Gerelateerde suppletierichtlijn

- Hart- en vaatziekten

Aandachtspunten

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

Belangrijkste referenties

- Pittler et al. Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. 2012. Cochrane database of systematic reviews (Online) 11.
- Bamigboye et al. Interventions for varicose veins and leg oedema in pregnancy. 2007Cochrane Database of Systematic Reviews(1).
- Cesarone et al. Comparison of Pycnogenol® and Daflon® in treating chronic venous insufficiency: A prospective, controlled study. 2006. Clinical and Applied Thrombosis/Hemostasis 12(2): 205-212.
- Cesarone et al. Improvement of signs and symptoms of chronic venous insufficiency and microangiopathy with Pycnogenol®: A prospective, controlled study. 2010 Phytomedicine 17(11): 835-839.
- Diehm et al. Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. 1996. The Lancet 347(8997): 292-294.
- Petruzzellis et al. Oxyerutins (Venoruton®): Efficacy in chronic venous insufficiency – A double-blind, randomized, controlled study. 2002 Angiology 53(3): 257-263.