

Suppletierichtlijn Endometriose

Endometriose is een chronische ziekte waarbij weefsel dat (enigszins) lijkt op baarmoederslijmvlies (endometrium) buiten de baarmoederholte voorkomt. De binnenkant van de baarmoeder is bekleed met een slijmvlies dat gedurende de cyclus onder invloed van hormonen groeit en bloedt tijdens de menstruatie. Ook komen er bij 20% van de vrouwen met endometriose cysten in de eierstokken voor. In geval van endometriose kan het endometriale weefsel, met klierbuizen en stroma, zich manifesteren op de inwendige en uitwendige geslachtsorganen, maar ook in de darmen, de blaas, de longen, de spierwand van de baarmoeder, en op andere plaatsen. Het slijmvlies van deze organen reageert op een vergelijkbare wijze als het normale baarmoederslijmvlies op hormonale stimuli. De belangrijkste symptomen zijn langdurige en pijnlijke menstruaties. Het vloeien kan de gehele cyclus duren, zodat het normale menstruatiepatroon verstoord en onherkenbaar is. Hoewel de werkelijke oorzaak van endometriose nog onduidelijk is, zijn er verschillende verklaringen voor het ontstaan van endometriose, zoals retrograde menstruatie, peritoneale celtransformatie, hormonale dysbalans, etc. Behandeling is gericht op anti-oxidatieve-, anti-oestrogene-, anti-angiogene- en pijnstillende effecten. Oxidatieve stress wordt in verband gebracht met endometriose. Een verstoorde balans tussen oestrogeen en progesteron lijkt van grote invloed te zijn.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Antioxidanten (vitamine C, E, zink en selenium) Vermindert oxidatieve stress	1.000-3.000 mg vit. C 200 IE vit. E 15 mg zink 100-200 mcg selenium	● ●
Indole-3-carbinol Vermindert oestrogeendominantie	200-400 mg	● ◐
Proanthocyanidinen (uit druivenpitten-extract) Vermindert krampen, pijn en bloedingen	2 x daags 30 mg	● ◐
N-acetyl-cysteine (NAC) Helpt grootte van cystes te verkleinen Kan de ontwikkeling en omvang van endometriose remmen	3x daags 600 mg drie opeenvolgende dagen per week	● ◐
Melatonine Vermindert de invloed van oestrogeen op de groei van endometriumlaesies	10 mg	● ◐
Monnikspeper (Vitex Agnus Castus) Verhoogt de progesteronspiegel en verlaagt de oestrogeenspiegel evenredig	200-400 mg	●
Omega-3 vetzuren Vermindert krampen en pijn Vermindert het risico op endometriose	1-3 g per dag	●

Aandachtspunten

- Adviseer een anti-inflammatoire voeding:
 - Crucifere groenten rijk aan indole-3-carbinol (o.a. broccoli, rode, witte, groene en Chinese kool) verminderen oestrogeendominantie
 - Drink veel groene thee; max 6 koppen per dag; het remt de angiogenese
 - Vermijd hormoonverstorende stoffen

Belangrijkste referenties

- Schwertner, A., Dos Santos, C. C. C., Costa, G. D., et al. Efficacy of melatonin in the treatment of endometriosis: a phase II, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *PAIN®*, 2013, 154.6: 874-881.
- Porpora, M. G., Brunelli, R., Costa, G., A promise in the treatment of endometriosis: an observational cohort study on ovarian endometrioma reduction by N-acetylcysteine. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 2013.
- Lete, I., Mendoza, N., de la Viuda, E., et al. Effectiveness of an antioxidant preparation with N-acetyl cysteine, alpha lipoic acid and bromelain in the treatment of endometriosis-associated pelvic pain: LEAP study. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 2018, 228: 221-224.
- Santanam, N., Kavtaradze, N., Murphy, A., et al. Antioxidant supplementation reduces endometriosis-related pelvic pain in humans. *Translational Research*, 2013, 161.3: 189-195.
- Scutiero, G., Iannone, P., Bernardi, G., et al. Oxidative stress and endometriosis: a systematic review of the literature. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2017, 2017.
- Jurkiewicz-Przondziona, J., Lemm, M., Kwiatkowska-Pamuła, A., et al. Influence of diet on the risk of developing endometriosis. *Ginekologia polska*, 2017, 88.2: 96-102.
- Morales-Prieto, D. M., Herrmann, J., Osterwald, H., et al. Comparison of dienogest effects upon 3, 3 -diindolylmethane supplementation in models of endometriosis and clinical cases. *Reproductive biology*, 2018, 18.3: 252-258.
- Balan, A., Moga, M. A., Dima, L., et al. An Overview on the Conservative Management of Endometriosis from a Naturopathic Perspective: Phytochemicals and Medicinal Plants. *Plants*, 2021, 10.3: 587.