

Suppletierichtlijn

Cognitieve achteruitgang

Bij het ouder worden gaan de geestelijke functies geleidelijk achteruit. Achteruitgang van het cognitief vermogen kan leiden tot stoornissen in de waarneming, de aandacht, het concentratievermogen, het geheugen, de oriëntatie, het taalgebruik en het uitvoeren van praktische vaardigheden zoals schrijven. Suppletie is gericht op het vertragen van de geestelijke achteruitgang.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Japane notenboom (<i>Ginkgo biloba</i>)-extract (24% flavon glycosides en 6% terpeen lactonen) Ondersteunt de bloedvaten en bloedtoevoer naar de hersenen Ondersteunt het cognitief functioneren	240 mg	● ● ●
Fosfatidylserine Ondersteunt het cognitief functioneren	300-800 mg	● ● ●
L-Theanine in combinatie met cafeïne Verbetert aspecten van de cognitie	200 mg l-theanine en 160 mg cafeïne	● ●
Acetyl-L-Carnitine Ondersteunt het cognitief functioneren Helpt mentale vermoeidheid te verminderen	1.500-3.000 mg	● ●
Foliumzuur Verbetert cognitieve functie	400 mcg	● ●
Citicoline Verhoogt de beschikbaarheid van acetylcholine en ATP in de hersenen Verbetert de cognitieve prestaties, zoals focus, concentratie en helderheid	300-600 mg	● ●
<i>Bacopa monnieri</i> Ondersteunt de informatieverwerking, het leervermogen en het geheugen	400 mg	● ◐

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Anti-aging
- Dementie / Ziekte van Alzheimer
- Leer- en concentratieproblemen

Aandachtspunten

- Een vitamine B12- en vitamine D-deficiëntie komen veel voor bij ouderen en kunnen leiden tot cognitieve achteruitgang.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties

Belangrijkste referenties

- Tan, M. S., Yu, J. T., Tan, C. C., et al. Efficacy and adverse effects of ginkgo biloba for cognitive impairment and dementia: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's disease*, 2015, vol. 43, no 2, p. 589-603.
- Kongkeaw, C., Dilokthornsakul, P., Thanarangsarit, P., et al. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of Bacopa monnieri extract. *Journal of ethnopharmacology*, 2014, vol. 151, no 1, p. 528-535.
- Pennisi, M., Lanza, G., Cantone, M., et al. Acetyl-L-carnitine in dementia and other cognitive disorders: a critical update. *Nutrients*, 2020, vol. 12, no 5, p. 1389.
- Ma, F., Li, Q., Zhou, X., et al. Effects of folic acid supplementation on cognitive function and A β -related biomarkers in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. *European journal of nutrition*, 2019, vol. 58, no 1, p. 345-356.
- Sohail, A. A., Ortiz, F., Varghese, T., et al. The Cognitive-Enhancing Outcomes of Caffeine and L-theanine: A Systematic Review. *Cureus*, 2021, vol. 13, no 12.
- McGlade, E., Agoston, A. M., DiMuzio, J., et al. The effect of citicoline supplementation on motor speed and attention in adolescent males. *Journal of attention disorders*, 2019, 23.2: 121-134.
- Synoradzki, K., & Grieb, P. Citicoline: a superior form of choline?. *Nutrients*, 2019, 11.7: 1569.
- Nakazaki, E., Mah, E., Sanoshy, K., et al. Citicoline and memory function in healthy older adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *The Journal of nutrition*, 2021, 151.8: 2153-2160.