

SPATADEREN EN BEENKRAMPEN



SPATADEREN EN BEENKRAMPEN

plantaardige middelen en de bescherming van vaatwanden.

Een grote groep mensen heeft te kampen met spataderen, vooral in de benen en de endeldarm (aambeien). Mensen vanaf middelbare leeftijd, mensen die veel staan en zwangere vrouwen hebben grotere kans om spataderen te krijgen. Spataderen komen vier maal vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en zijn mede erfelijk bepaald. De meest voorkomende symptomen zijn, naast de zichtbaar gezwollen, blauwgekleurde aderen aan de oppervlakte: vermoeide benen, krampen, (enkel)oedeem, pijn (als gevolg van krampen of ontstekingen) en bloedingen (aambeien).

Om er voor te zorgen dat het bloed in de juiste richting stroomt, zijn aderen voorzien van kleppen, die het bloed slechts in één richting doorlaten. Wanneer de aderen verwijden, bijvoorbeeld door zwakke wanden of een langdurig hoge druk (staand beroep), kunnen deze kleppen hun werking verliezen. Hierdoor neemt de druk verder toe, waardoor de bekende grote 'spataderen' kunnen ontstaan. Door de verstoring van de normale bloedstolling neemt ook het risico van het ontstaan van bloedstolsels (trombose) toe.

Bloedvaten, vooral aderen, hebben een vrij kwetsbare structuur. Beschadigingen kunnen onder meer ontstaan door veroudering, onvoldoende steun aan de buitenkant van de bloedvaten (bindweefsel) en schade door vrije radicalen (roken).

Een aantal (voedings)maatregelen en het gebruik van bepaalde kruidenpreparaten kunnen ondersteuning bieden bij het wegnemen van de oorzaken van spataderen en daarnaast de symptomen of gevolgen van spataderen verlichten. Bestaande grote spataderen kunnen alleen door een arts worden behandeld.

Algemene maatregelen

Het wordt afgeraden om lang te staan, omdat onder invloed van de zwaartekracht de druk op de aderen toeneemt. Beweging daarentegen, kan bijdragen aan een betere bloedsomloop, waardoor stolsels minder snel ontstaan.

Overmatige druk op de endeldarm, waardoor aambeien kunnen ontstaan, kan worden vermeden door met de voeding voldoende vocht en vezelstoffen in te nemen en door te zorgen voor een evenwichtige darmflora. Overgewicht en roken zijn een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van spataderen. Het spreekt voor zich om dit zoveel mogelijk te vermijden.

Bescherming vaatwanden en bindweefsel

Schade aan vaatwanden en kleppen is veelal een gevolg van reacties van vrije radicalen in het lichaam. Vrije radicalen zijn kleine, agressieve deeltjes die onder andere vrijkomen bij de verbranding van voeding in het lichaam, waardoor warmte en energie geleverd wordt. Vrije radicalen kunnen schade aan het lichaam toebrengen, maar zijn ook onmisbaar voor tal van levensprocessen. Anti-oxidanten, de naam zegt het al, voorkomen ongewenste oxidatie en daarmee dat vrije radicalen schade aanrichten in het lichaam. Anti-oxidanten waarvan is aangetoond dat deze een beschermende rol spelen in de bloedbaan, vaatwanden en omliggend bindweefsel, zijn: vitamine C, bioflavonoiden (rutine, hesperidine) en de oligomere proanthocyanidinen (OPC's). Voedingsmiddelen die rijk zijn aan deze stoffen zijn onder meer (bos)bessen, citrusvruchten, uien, knoflook, gember en groene thee. Inname van een anti-oxidantencomplex, vitamine C met bioflavonoiden, of **OPC** wordt tevens aangeraden. OPC's zijn anti-oxidanten uit verschillende rijke natuurlijke bronnen, zoals druivenpitten, groene thee, pijnboombast (pycnogenol) en gestandaardiseerde kruidenextracten.

Beenkrampen en pijn

Pijn in de benen kan een aantal oorzaken hebben. De (nachtelijke)beenkrampen kunnen een direct gevolg zijn van spataderen, of daaraan gerelateerd zijn. Krampen kunnen de vaatwanden betreffen, de spieren, of een gevolg zijn van slechte doorbloeding. Door voor het slapen extra magnesium te nemen, kunnen krampen veelal worden voorkomen. Inname van het mineraal magnesium (400-800 mg), bij voor-

keur aminozuurgebonden, als bisglycinaat of als magnesiumcitraat, wordt als meest effectief beschouwd.

Magnesiumcitraat is een lichaamseigen vorm van magnesium die ook bij een verminderde spijsvertering goed opgenomen wordt. Verminderde spijsvertering komt veel voor bij ouderen, met name bij vrouwen, als gevolg van aantasting van de maagwand (atrofische gastritis) en bij mensen onder stress.

Plantaardige middelen

Van een aantal kruiden is aangetoond dat deze kunnen bijdragen aan het voorkomen van spataderen of het beschermen van vaatwanden. Naast de eerder genoemde planten die rijk zijn aan anti-oxidanten, zoals bioflavonoïden en OPC (bosbessen, ginkgo biloba, druivenpitten en pijnboombast) is er onderzoek gedaan naar het gebruik van de paardekastanje.

Paardekastanje

(Aesculus hippocastanum, Eng: **horse chestnut seed**). De paardekastanje wordt al honderden jaren ingezet ter versteviging van bloedvaatjes. Kastanjes bevatten aescine, een stof die onder meer samentrekkend werkt op de wanden van de aderen en als belangrijkste bestanddeel verantwoordelijk wordt gehouden voor de werking van de plant. Onderzoeken tonen aan dat gebruik van paardenkastanje kan helpen om bepaalde symptomen van spataderen, zoals pijn, vermoeidheid, gespannen gevoel in de benen, jeuk en zwelling van onderbeen en/of enkels te verminderen.

Andere voedingsstoffen en kruiden

Ook bosbessen (Vaccinium myrtilus), duizendblad (Alchilla millefolium), meidoorn (Crataegus oxycantha) en rutine worden traditioneel gebruikt voor het beschermen en versterken van vaatwanden.

Samenvatting en advies

Spataderen en beenkrampen gaan vaak samen. Naast het vermijden van overgewicht en het zorgen voor meer beweging, kan een voeding rijk aan anti-oxidanten en vezelstoffen bijdragen aan het verminderen van vaatwandschade.

Inname van extra anti-oxidanten in de vorm van een hooggedoseerd, breed samengesteld anti-oxidanten complex, vitamine C met bioflavonoïden, of pijnboombast (2 capsules dagelijks) is in alle gevallen aanbevolen.

Pijn door spierkrampen kan door extra magnesium (400 tot 800 mg) worden verlicht. Met wetenschappelijk onderzoek is de effectiviteit van de **paardekastanje** aangetoond, bij het voorkomen van spataderen en het beschermen van vaatwanden.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl