



Nutriënten

U bevindt zich in het nutriëntengedeelte van ons vademecum. U vindt hier een index met uitleg over de werking en toepassing van nutriënten. Elk nutriënt is voorzien van een uitgebreide monografie met wetenschappelijke onderbouwing. Onderaan elke pagina vindt u een beknopt overzicht bij welke aandoening en in welke dosering het betreffende nutriënt ingezet kan worden.



- A
- B
- C
- D
- E
- F
- G
- H
- I
- J
- K
- L
- M
- N
- O
- P
- Q
- R
- S
- T
- U
- V
- W
- X
- Y
- Z



Nutriëntenoverzicht

A	Acetyl-L-Carnitine	410	H	Hesperidine	458
	Alfa-liponzuur	412			
	Artisjok (<i>Cynara scolymus</i>)	414	I	IJzer	459
	Ashwagandha	415		Indole-3-Carbinol	460
	Astaxanthine	416		Inositol	461
B	Bacopa monnieri	417	J	Jodium	462
	Berberine	418			
	Beta-sitosterol	420	K	Kaardebol	463
	Bètacaroteen	421		Kalium	464
	Betaïne hydrochloride	422		Knoflook	465
	Biotine	423		Kool (koolsoorten)	466
	Brandnetel	424		Kruidnagel	467
	Broccoli (extract)	425		Kurkuma	468
	Bromelaïne	426	L	L-Glutamine	470
C	Calcium	428		L-Lysine	472
	CBD	430		L-Taurine	473
	Choline	431		L-Theanine	474
	Chondroitine	432		L-Tyrosine	475
	Chroom	433		Lactase	476
	Citicoline	434		Lactoferrine	478
	Citrus bioflavonoiden	435		Lycopen	480
	Collageen peptiden (type I)	436	M	Maca (extract)	481
D	D-Mannose	438		Magnesium	482
	DIM	439		Mangaan	485
	Dong quai (<i>Angelica sinensis</i>)	440		Mariadistel	486
	DPP-IV	442		MCT olie	487
F	Foliumzuur	444		MSM	488
	Fosfatidylserine	446		Mucuna pruriens	490
G	GABA	448	N	N-acetyl-cysteine (NAC)	491
	Geel mosterdzaad (extract)	450			
	Gember	451	O	Omega 3	492
	GLA (borage olie)	452		OPC	496
	Glucomanan	453		Oregano	498
	Glucosamine	454			
	Griffonia (extract)	455			
	Groene thee extract	456			
	Groenlipmossel	457			

P	PABA	499
	Pancreatine	500
	Papaïne	501
	Pau d'Arco	502
	PEA	504
	Pre- en probiotica	506
	Psyllium	508

Q	Q10	510
	Quercetine	512

R	Resveratrol	514
	Rhodiola	516
	Ribes nigrum	518
	Rozenbottel (extract)	520

S	S-acety-L-Glutathion	522
	Saffraan	524
	SAMe	526
	Selenium	528
	Shatavari (Asparagus Racemosus)	530
	Silicium	532
	Spijsverteringsenzymen	535
	Spirulina	538
	Stinkende gouwe (Chelidonium majus)	539
	Superoxidedismutase (SOD)	540

T	Trypsine	541
----------	----------	-----

V	Vitamine A	542
	Vitamine B1 (Thiamine)	544
	Vitamine B12	546
	Vitamine B2 (Riboflavine)	548
	Vitamine B3 (Niacine)	550
	Vitamine B5 (Pantotheenzuur)	552
	Vitamine B6	554
	Vitamine C	556
	Vitamine D	560
	Vitamine E	564
	Vitamine K	566
	Vitex Agnus Castus	568

Z	Zaagpalm (Saw Palmetto)	569
	Zink	570
	Zwarte walnoot	573

Acetyl-L-Carnitine

L-carnitine komt van nature in het lichaam voor. Acetyl-L-carnitine, de belangrijkste carnitine ester, wordt omgezet tot L-carnitine in het lichaam door carnitine acetyltransferase. Acetyl-L-carnitine kan in de mitochondriën van de hersenen, lever en nieren worden aangemaakt uit het aminozuur L-carnitine en een acetylgroep afkomstig van acetyl-co-enzym-A. Het lichaam verkrijgt carnitine uit voedsel, vooral vlees en andere eiwitrijke producten. Het lichaam kan ook carnitine omzetten uit aminozuren lysine en methionine. De nieren helpen het carnitinegehalte op peil te houden.

Gebruik

Carnitine speelt een belangrijke rol in het vetmetabolisme en de energieproductie. Zij zijn essentieel voor een normale mitochondriale functie, met de functie als transporteur van lange-keten vetzuren in de mitochondriën voor bèta-oxidatie.

Acetyl-L-carnitine wordt gebruikt voor de ziekte van Alzheimer en leeftijd gerelateerde geheugenstoornissen, seniele depressie, het Downsyndroom, alcoholisme of Lyme gerelateerde cognitieve problemen en cerebrovasculaire insufficiëntie na een beroerte. Het wordt ook gebruikt

voor cataract, perifere of diabetische neuropathie, gezichtsverlamming, mannelijke en vrouwelijke onvruchtbaarheid, symptomen van leeftijdsgebonden testosterondeficiëntie.

Dosering

Een algemene dosis van Acetyl-L-carnitine is 3 x daags 500 mg per dag. S-Acetyl-L-Glutathion kent een goede synergie met carnitine. Daarnaast ook de B-vitaminen en lecithine vanwege de fosfatidylcholine en fosfatidylserine. Omega 3 vetzuren zoals uit visolie zijn ook goede synergisten.



Aandoening	Dagdosering
Leververvetting	1500 – 2000 mg per dag
Vermoeidheid (moeheid)	500 – 1000 mg per dag
Verminderde vruchtbaarheid man	4 x daags 500 mg
Verminderde vruchtbaarheid vrouw	2 x daags 500 mg
Ziekte van Parkinson	1 – 3 gram per dag
Ziekte van Raynaud	1 – 3 gram per dag
Levercirrose	1500 - 2000 mg per dag
Migraine	500 mg per dag
Neuropathie	3 tot 6 x daags 500 mg
Leerproblemen	2 x daags 500 mg
ME/CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom)	500 - 1000 mg per dag
Etalagebenen (claudicatio intermittens)	2 x daags 500 mg
COPD	500 – 1000 mg per dag
Dementie	1000 – 2000 mg per dag
Depressie	500 – 1000 mg per dag
ADHD	2 x daags 500 mg
Autisme	5 x daags 500 mg

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Alfa-liponzuur

Alfa-liponzuur is een zwavelhoudend vetzuur dat in het menselijk lichaam voorkomt en ook wordt aangemaakt. Het heeft daarvoor zwavel nodig uit taurine, methionine en cysteïne en een vetzuur octanoylzuur. Het wordt in kleine hoeveelheden in de voeding aangetroffen, vooral in dierlijk weefsel zoals orgaanvlees. Het wordt goed opgenomen vanuit het maag-darmstelsel en kan zich goed verspreiden door het hele lichaam.

Gebruik

Alfa-liponzuur heeft een veelzijdig werkingsgebied. De therapeutische effecten van alfa-liponzuur zijn vooral een activiteit als antioxidant en wel een heel bijzondere. Alfa-liponzuur is een buitengewoon krachtig antioxidant die andere antioxidanten helpt te regenereren.

Alfa-liponzuur heeft tevens ontstekingsremmende, antimutagene, anticarcinogene en neuroprotectieve effecten, gaat celveroudering tegen en verhoogt de insulinegevoeligheid. Zowel de anti-oxidatieve eigenschappen als het vermogen zware metalen te binden, maken liponzuur een bijzonder vetzuur met belangrijke eigenschappen.

Dosering

Als antioxidant kan men 70 tot 100 mg per dag gebruiken. Bij toepassing voor diabetes, perifere neuropathie of HIV infecties worden meestal hogere doses gebruikt, variërend tussen 600 en 1000 mg per dag. Na orale inname wordt alfa-liponzuur snel en volledig geabsorbeerd, getransporteerd naar de weefsels en opgenomen door de cellen, waar een groot gedeelte snel wordt omgezet in de gereduceerde vorm van alfa-liponzuur: dihydro-liponzuur (DHLA).



Aandoening	Dagdosering
Aangezichtsverlamming	3 maal daags 70 mg
Endometriose	100 – 300 mg per dag
Leververvetting	300 mg per dag
Ziekte van Parkinson	500 – 1000 mg per dag
Leptine resistentie	1 – 3 x daags 75 mg
Metabool Syndroom	250 – 500 mg per dag
Migraine	100 – 500 mg per dag
MS (Multiple Sclerose)	250 mg per dag
Zenuwpijn (neuralgie)	600 mg per dag
Neuropathie	2 x daags 200 mg
Obesitas	200 – 500 mg per dag
Rimpels	1 x daags 75 mg
Carpaal Tunnel Syndroom	300 – 600 mg per dag
Etalagebenen (claudicatio intermittens)	200 – 600 mg per dag
Diabetes (suikerziekte)	500 – 1000 mg per dag
Diabetische Retinopathie (DRP)	3 maal daags 70 mg

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Artisjok (Cynara scolymus)

Lees het complete en
actuele nutriënt op
www.sohf.nl/artisjok



Artisjok is een vaste plant die voornamelijk voorkomt in het Middellandse Zeegebied van Zuid-Europa en Noord-Afrika. Artisjok wordt als voedsel geconsumeerd en extracten van artisjokbladeren worden medicinaal gebruikt. De toepasbare delen van artisjok zijn het blad, de stengel en de wortel. De primaire bestanddelen omvatten fenolzuren, voornamelijk chloorgeenzuur, cynarine en cafeïnezuur.

Gebruik

Oraal wordt artisjok gebruikt voor dyspepsie, hyperlipidemie, misselijkheid, door alcohol veroorzaakte kater en PDS. Het wordt ook oraal gebruikt als diureticum en cholericum, voor de behandeling van slangenbeten, nierinsufficiëntie, bloedarmoede, oedeem, artritis, cystitis, leverdisfunctie, hepatitis C, geelzucht, ascites, het voorkomen van galstenen, het verlagen van de bloeddruk, bij hypoglykemie, als stimulerend middel en als tonicum.

In voedingsmiddelen worden artisjokbladeren en extracten gebruikt als smaakstoffen in dranken. De bestanddelen, cynarine en chlorogeenzuur, worden soms als zoetstoffen gebruikt.

Dosering

Oraal wordt artisjokextract over het algemeen goed verdragen. 320-640 mg artisjok bladextract driemaal daags gedurende maximaal 8 weken is gebruikt in onderzoeken met betrekking tot dyspepsie.

Aandoening	Dagdosering
Galstenen	300 – 500 mg per dag
Leververvetting	300 – 500 mg per dag
Detoxen	300 – 500 mg per dag
Levercirrose	300 – 500 mg per dag