



DIEET EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN VOOR ADHESIVE ARACHNOIDITIS (AA)

Stap 2 in het starten van een Behandelingsplan

Stap 1 bij het opstellen van een behandelplan voor AA is het verkrijgen van voldoende pijnverlichting om zowel fysiek als mentaal te kunnen functioneren.

Stap 2 is het starten van een eiwitrijk, ontstekingsremmend dieet met enkele voedingssupplementen.

EIWITRIJK, ONTSTEKINGSREMMEND DIEET

1. Elke dag: eet één of meer van de volgende eiwitrijke voedingsmiddelen: rundvlees, lamsvlees, varkensvlees, gevogelte (kip, kalkoen), zeevruchten (vis, garnalen, krab), hüttenkäse, eieren.
2. Elke dag: eet wat groenten en/of fruit.
3. Stop met dranken die gewone suiker (koolhydraten) bevatten, zoals vruchtensappen en frisdranken.
4. Beperk suikers en zetmeel beter bekend als koolhydraten (zoals brood, snoep, gebak, pasta en pizza)

OPMERKING: Als je dagelijks geen eiwitrijke voedingsmiddelen kunt verdragen, wordt een aminozuren- of collageensupplement aangeraden.

DAGELIJKSE SUPPLEMENTEN

1. Vitamine C 2000 tot 4000 mg per dag
2. Selenium of zink elke dag
3. Vitamine B12 elke dag
4. Optioneel: multivitaminen mineralentablet/-capsule elke dag

Referenties:

1. Kerr J. Epstein Barr Virus (EBV) reactivation and therapeutic inhibitors. *J Clin Pathol* 2019;0:1-8.
2. Navio-Pelang, et al. Normalization of cholesterol metabolism in spinal microglia alleviates neuropathic pain. *J Exp Med* 2021;218:2020-2050.
3. Foronzanfar F, Hassein H. Medicinal herbs in the treatment of neuropathic pain: a review. *Iran J Basic Med* 2018;21:347-358.
4. OJtai DK, Kappulo S, Suk K. Inhibitors of microglial neurotoxicity: focus on natural products. *Molecules* 2011;16:1021-1043.