

Parkinson en orthomoleculaire therapie, voeding en supplementen

Naast gebruik van medicatie kunnen mensen met parkinson ook ondersteuning krijgen vanuit een andere hoek. In dit artikel informatie over de (preventief werkende) effecten van orthomoleculaire therapie en voeding bij parkinson.

Volgens de orthomoleculaire geneeskunde heeft iedereen baat bij een goed gebalanceerd voedingspatroon met de juiste hoeveelheden voedingsstoffen en nutriënten. Een optimale voedingsstatus bevordert het goed functioneren van organen. Bij orthomoleculaire therapie gebruikt men voeding die bij voorkeur vers, onbewerkt, biologisch is en op de juiste manier bereid wordt. Als het nodig is, wordt gebruik gemaakt van supplementen. Orthomoleculaire geneeskunde kan zowel preventief als bij behandeling van chronische ziekten zoals parkinson worden ingezet. Parkinson Magazine sprak met twee professionals die op een gelijksoortige wijze vanuit deze visie werken met mensen met parkinson(isme). Marijke de Waal Malefijt is een van de grondleggers van Natuur Diëtisten Nederland. Ze heeft 45 jaar ervaring als klinisch werkend natuurdietist voor chronisch zieken. Geertje Boon met haar programma 'Grip op parkinson' heeft 25 jaar ervaring in medische innovaties en werkt sinds een 1 jaar met haar online programma voor mensen met parkinson.

Wat heeft de darm te maken met de ziekte van Parkinson?

Beide professionals werken volgens dezelfde uitgangspunten. Er is veel aandacht voor het microbiom (bacterie – samenstelling in de darm) en het

ontstaan van ziektes bij de mens. Er is een relatie tussen een laaggradige ontsteking (of cytokinen storm) van de darmen en de ziekte van Parkinson. Primaire aandachtspunten van orthomoleculaire therapie op grond van de huidige wetenschappelijke literatuur zijn:

- Eet de juiste voeding met de juiste bereiding;
- Zorg voor een gezond darmmicrobiom (juiste bacteriën in de darmen);
- Controleer op voedselallergieën of – intoleranties (denk aan gluten of zuivel)
- Ondersteun de leverwerking /leverontgifting;
- Ruim ontstekingen op;
- Eet de juiste voeding voor de dopamine aanmaak;
- Reguleer de suikerstofwisseling;
- Weten is meten – zo vaak als nodig is testen en onderzoeken doen naar oa. vetzuren, aminozuren, vitamines, mineralen. Onderzoek ook de dikke darm en de vertering en absorptie dunne darm.

Wat kunnen natuurdietisten voor u doen?

De eerste stap van de natuurdietisten, werkend vanuit de orthomoleculaire therapie, is het darmmicrobiom en de lever weer op orde brengen. Dit doen ze met een gepersonaliseerde aanpak. Het boek 'Het energie herstelplan' geeft hiervoor een eigen gezondheidsmodel



met veel informatie over hoe voeding kan bijdragen. Met uitleg en recepten. Daarna volgt de aanpak van het darmmicrobiom en de bijniere als de volgende stappen. De boeken 'Ik heb er mijn buik van vo'(aanpak van het darmmicrobiom) en 'De uitputting voorbij' (aanpak bijniere) dienen hier als gids.

Het is echter behoorlijk ingewikkeld om zonder advies en externe hulp een eetpatroon en leefstijl te veranderen, dus naast doe-het-zelf boeken is de begeleiding van een natuurdietist belangrijk. De natuurdietist ontwerpt een persoonlijk dieet, beantwoordt vragen, helpt mee in het vinden van de juiste volgende stap en geeft duidelijk advies bij wat helpt in uw situatie. De natuurdietisten zijn systeemdenkers, en kijken naar de hele mens. Ze weten dat een verandering in leef- en eetpatroon



een paar jaar kan duren. Op hun website www.natuurdiëtisten.nl staan veel wetenschappelijke artikelen. De wetenschappelijke onderbouwing dus van de theorieën die de keuze voor bepaalde voeding en supplementen aangeven.

Wat kan begeleiding door een natuurdiëtist opleveren?

Klanten geven aan dat ze minder moe zijn, beter kunnen slapen, duidelijk minder darmklachten hebben. Sommigen kunnen beter praten, lopen, en hun tremor wordt minder.

Marijke de Waal zegt dat haar klanten in het algemeen opvallend ijverig zijn, leergierig, het willen snappen en volhardend zijn. Leeftijd van de klant en stadium van de parkinson is onbelangrijk, net als het soort parkinson(isme).

Wat kan het programma Grip op Parkinson betekenen?

Geertje Boon van Grip op Parkinson (www.parkinson-wat.nu) heeft een eigen aanpak voor de toepassing van orthomoleculaire therapie voor mensen met parkinson. Ze is opgeleid als verpleegkundige, en heeft vele jaren als innovatieprojectleider in de gezondheidszorg gewerkt. Daarnaast is ze klinisch psycho neuro immunoloog.

Haar programma gaat uit van 5 principes:

1. Wetenschappelijke publicaties zijn de basis.
2. Alles hangt met elkaar samen
3. Het programma wordt afgestemd op de persoon
4. 'Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in jouw leven' (Machteld Huber)
5. Ons lichaam is niet afgestemd op onze huidige, westerse manier van leven.

Haar programma is specifiek voor mensen met parkinson, staat online en duurt 6 maanden. Ze legt in korte filmpjes van 2-5 minuten uit wat parkinson is en hoe het zich ontwikkelt. Geertje neemt haar klanten mee aan de hand door elke dag een mailtje te sturen – veel uitleg en herhalen. Daarnaast ook suggesties om meer te bewegen, anders inkopen te doen, ademhalingsoefeningen, en meditatie. Haar aanpak scheelt niet veel van die van de natuurdiëtisten, de vorm is wel anders:

- Herstel van energie door aanvullen van tekorten
- Weghalen oude infectieresten om ontstekingen op te lossen
- Lever en alvleesklier sterk maken
- Weer een gezonde maag-darmflora opbouwen
- Ontgiften

Recensie van een klant

'Een aantal verbeteringen zijn veel rustiger slapen, geen nachtzweeten, veel makkelijker plassen en soepeler in mijn gewrich-

ten, draaien van de handen. Minder verslikken en ik ben nauwelijks nog misselijk. Dat was iets wat ik voor ik met het dieet begon de hele dag door was.'

Waar kan ik nu alvast mee beginnen?

Groene groente, zoals sla, broccoli en koolsoorten worden sterk aanbevolen in de dagelijkse voeding, evenals knollen en wortelgroenten en fruit. Vis en schaal- en schelpdieren die rijk zijn aan omega 3 vetzuren worden aanbevolen vanwege hun natuurlijke ontstekingsremmende werking. Dus wordt aangeraden om twee tot zes keer per week vette vis te eten, bijvoorbeeld: haring, sardines, makreel en zalm. Daarnaast is hulp zoeken bij deskundigen zoals de natuurdiëtisten of Geertje Boon erg belangrijk. Let op, het veranderen van uw leefstijl is ingewikkeld. Inhoudelijk moet het dieet op uw type, klachten, doelen afgestemd worden.

Wat kost het?

Dat is moeilijk te beantwoorden, want het hangt af van hoe veel u wilt laten onderzoeken en hoe moeilijk of makkelijk het voor u is om anders te gaan leven en eten. Uiteindelijk is de grootste uitgave de verandering van eetpatroon en de (biologische) boodschappen die daarbij horen.

Wat zegt een diëtist van ParkinsonNet ?

Karin Overbeek geeft aan dat de orthomoleculaire aanpak een andere methodiek is dan bij ParkinsonNet. Overeenkomstig is dat goede voeding altijd een rol in de behandeling verdient. Twee aanbevelingen zijn:

1. Overleg gebruik van supplementen met de eigen arts.
2. Zoek een diëtist gespecialiseerd in parkinson.

De rest van haar antwoord vindt u online in het themadossier over aanvullende therapieën onder de noemer orthomoleculaire therapie.