

Fibromyalgie

en voeding

Wetenschappers zoeken al lang naar oorzaken van fibromyalgie. Op dit moment wordt er ook gezocht in de richting van disbalansen in het brein, ontstekingen en veranderingen in de hormoonhuishouding. In dit artikel kijken we naar de wetenschappelijk onderbouwde behandelmogelijkheden met voeding. Tekst: **Juglen Zwaan**



OPTIE

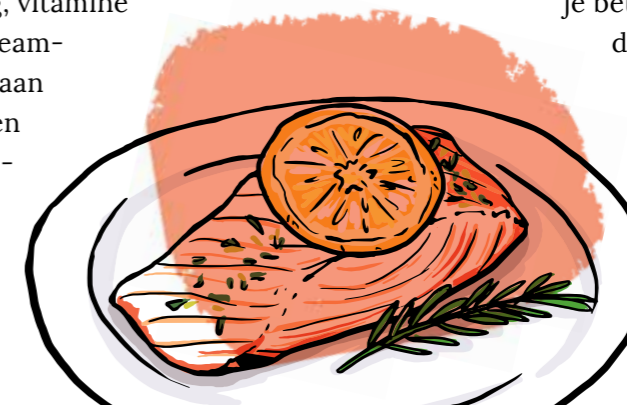
1

Disbalans in het brein

Een recente studie laat een mogelijk verband zien tussen een verstoring in de boodschapperstoffen (neurotransmitters) in het brein en fibromyalgie. Hoewel er meerdere neurotransmitters een rol spelen, zijn de voornaamste betrokkenen GABA (gamma-aminoboterzuur) en glutamaat. Glutamaat is een opzweepende neurotransmitter en GABA een kalmerende. De wetenschappers opperen dat tekorten aan GABA bepaalde regio's in het brein overactief maken, met een verhoogde gevoeligheid en pijn als gevolg. Een verstoring in deze balans kan komen door een tekort aan thiamine, oftewel vitamine B1. Om voldoende GABA te kunnen produceren is pyridoxine nodig, vitamine B6. De B-vitamines werken in teamverband, dus los slikken is niet aan te raden. Het beste kun je kiezen voor een complex, maar nog beter is goede voeding. De B-vitamines zitten veel in noten, vis, granen, peulvruchten en

avocado. Vooral zonnebloempitten zijn aan te raden, omdat hierin naast vitamine B ook nog rijkelijk magnesium te vinden is. Fibromyalgiepatiënten hebben vaak lage magnesiumspiegels in het bloed. Extra magnesium kan volgens onderzoek dan voor sommigen zinvol zijn.

Glutamaten zitten van nature in onze voeding en kunnen in beperkte hoeveelheden waarschijnlijk geen kwaad. Naast in moedermelk bijvoorbeeld zitten ze ook in oude kaas, zeewier, tomaten en sardientjes. Ze geven een hartige smaak (umami) die velen kunnen waarderen. Glutamaat zit ook veel toegevoegd in bewerkte producten om de smaak op te vijzelen; die variant kun je beter vermijden. Het heet dan E-621. Omdat veel mensen dit e-nummer vermijden, dopen veel fabrikanten het om tot MSG (mononatriumglutamaat), gehydrolyseerd



ONDERZOEK



eiwit of gistextract. Het zit vaak in bouillonblokjes, soep, pizza, chips, sauzen en vleeswaren. Vooral de afhaalmaaltijden van de Chinees zijn berucht om de grote hoeveelheden E-621, alleen noemen zij het VeTsin.

Niet alleen voeding heeft invloed op de hoeveelheid van het rustbrengende GABA, want volgens psychologisch onderzoek kan stress een negatieve invloed hebben op de hoeveelheid GABA in het brein. Wellicht dat dit een verklaring is waarom onderzoekers recent concludeerden dat meditatie zeer heilzaam kan werken bij fibromyalgie.

OPTIE 2 Ontstekingen

Een zeer recente studie bracht aan het licht dat fibromyalgiepatiënten vaak last hebben van chronische stille ontstekingen. Opvallend is dat het hier ook gaat om ontstekingen aan de neuronen (zenuwcellen). Suiker, vlees, zuivel, plantaardig geoxideerd vet (type omega 6 zoals in zonnebloem- en sojaolie) en alcohol zijn de hoofdverdachten als het om het aanjagen van ontstekingen in het lichaam gaat. Aan de andere kant is er ook heel veel voedsel dat ontstekingen kan remmen: donkergroene bladgroenten zoals boerenkool en spinazie werken sterk ontstekingsverlagend. Onderzoekers vermoeden dat dit komt door de aanwezigheid van fenolen en carotenoiden.

Bessen en dan vooral blauwe bessen hebben een verlagend effect op de ontstekingsmarkers in ons bloed. Fruit in het algemeen werkt ontstekingsremmend vanwege onder meer de flavonoïden. Vooral de mix van vele fruitsoorten werkt krachtig door de combinatie. Als ik dan toch een fruitsoort aan zou moeten wijzen met een bovengemiddelde ontstekingsremmende werking dan is dat de granaatappel. Groenten werken ook sterk ontstekingsremmend. Met name kolen uit de familie van de kruisbloemigen. Kolen, broccoli en spruitjes bevatten sulforafaan,

een antioxidant dat in verband gebracht wordt met minder ontstekingen aan de aderen. Vele antioxidanten hebben een ontstekingsremmende werking. Je herkent ze vaak aan hun prachtige kleuren. Een antioxidant die eruit springt is kaempferol, die geel is.

Olijfolie werkt sterk ontstekingsremmend volgens de wetenschap. Olijfolie bevat omega 9 in de vorm van oliezuur en vele actieve plantenstoffen (polyfenolen) die verantwoordelijk zijn voor de gunstige werking. Zorg wel dat je onbewerkte olijfolie aanschaft, in een glazen verpakking.

We blijven nog even hangen bij de vetzuren. Ook omega 3 werkt sterk ontstekingsremmend. Het effect geldt met name wanneer er langeketen omega 3-vetzuren worden ingenomen zoals EPA en DHA. Deze zitten in vette vis, zoals haring, makreel en (wilde) zalm. Een makkelijke bron van langeketen omega 3-vetzuren is algenolie. Algen maken namelijk zeer veel EPA en DHA aan.

Zowel zwarte als groene thee werkt ontstekingsremmend, maar groene thee is net iets krachtiger. Beide theesoorten bevatten wel theïne, dat chemisch gelijk is aan cafeïne. Dit kun je maar beter laten staan wanneer je hier gevoelig voor bent. Je kunt ook kiezen voor thee van rooibos, want die heeft ook een anti-inflammatoire werking. Sommigen noemen paddenstoelen goedkope vulling, maar niets is minder waar. Paddenstoelen zoals reishi, cordyceps, shiitake, maitake en porcini blijken volgens onderzoek te beschikken over krachtige, ontstekingsremmende eigenschappen. Vermoedelijk repareren paddenstoelen de darmwand, waardoor het immuunsysteem kalmeert. Knoflook versterkt niet alleen het immuunsysteem, het werkt ook nog eens ontstekingsverlagend. Vooral mensen met ontstekingen aan de darmen hebben baat bij een beetje knoflook. Sommige mensen denken dat kruiden alleen maar in het eten zitten om smaak toe te voegen. Dat is echter maar de halve waarheid, want de meeste

kruiden beschikken over krachtige, medicinale eigenschappen. Eén van de krachtigste ontstekingsremmers is kurkuma. Andere bekende remmers van ontstekingen zijn gember, kaneel, kruidnagel, peper, oregano, en salie. Vooral kruidenmengsels zoals Italiaanse kruiden of kerrie zijn zeer heilzaam doordat ze elkaar versterken in hun werking.

Een studie uit 2001 concludeerde dat een dieet van voornamelijk veel rauwe groenten en fruit zeer gunstig kan werken bij fibromyalgie. Mogelijk is dit te danken aan de ontstekingsremmende werking ervan. Let wel: sommige mensen krijgen juist verergering van de klachten door bepaalde typen vezels in groente en fruit (FODMAPs).

OPTIE 3 Hormonale veranderingen

De meeste vrouwen kennen het maar al te goed: stemmingswisselingen door (maandelijke) hormonale schommelingen. De hormonen regelen de neurotransmitters in ons brein. Met name stressgerelateerde hormonen kunnen fibromyalgie verergeren volgens onderzoekers. Ontspanning kan daardoor bijdragen de symptomen te verlichten. Een studie zag dat het opvoeren van lichamelijke beweging in zes weken tijd voor verlichting van de klachten kan zorgen. Een grote meta-analyse (verzameling van vele studies) liet zien dat activiteiten zoals pilates, yoga, qi gong en meditatie nauwelijks bijwerkingen kennen, terwijl ze vaak heilzaam kunnen werken op de gezondheid van fibromyalgiepatiënten. Met name mindfulness werkte positief in op slaap, stress en klachtenverloop.

Dit artikel is gebaseerd op een uitgebreide literatuurstudie. Het artikel is met alle bronnen ook te vinden op www.ahealthylife.nl



Conclusie

Een vast behandelplan met gegarandeerde resultaten is op dit moment nog niet aan de orde. Er wordt veel onderzoek gedaan naar fibromyalgie, waardoor we meer kennis en inzicht kunnen verwachten de komende jaren. Ondertussen kunnen leefstijl en voedingsveranderingen de situatie verbeteren en is het zeker de moeite waard om te zoeken welke stappen voor jou verlichtend kunnen werken. ★



Themadag Voeding 22 september

Juglen Zwaan is spreker en schrijver over voeding en gezondheid en houdt ook op de Themadag Voeding van FES op 22 september een lezing. Hij combineert moderne wetenschap met eeuwenoude kennis. Juglen is een voorstander van puur natuur. Hij hangt geen enkel voedingsgeloof aan, maar combineert vele visies.

