

## Tien vragen over de orthomoleculaire geneeskunde

# Over voeding en supplementen



**Veel mensen met de ziekte van parkinson maken, naast de geboden reguliere medische behandelingen, gebruik van aanvullende therapieën. Orthomoleculaire geneeskunde staat daarbij hoog op het lijstje. Wat is het eigenlijk, hoe werkt het en wat kun je bij een behandeling verwachten? Tien vragen over orthomoleculaire geneeskunde.**

### 1 Wat is orthomoleculaire geneeskunde?

De orthomoleculaire geneeskunde streeft er naar dat je de juiste hoeveelheden gezonde voedingsstoffen (nutriënten) binnenkrijgt en zo min mogelijk schadelijke stoffen. Door te zorgen voor een optimale voedingsstatus bevordert de therapie het goed functioneren van de organen. Primair gebeurt dit met voeding, bij voorkeur vers, onbewerkt, biologisch en op de juiste manier bereidt. Omdat niet iedere voedingsstof in de juiste dosering uit voedsel te halen is, wordt ook gebruik gemaakt van supplementen. De orthomoleculaire geneeskunde kan zowel preventief worden ingezet, voor het behoud van de goede gezondheid, als bij de behandeling van klachten en ziektes. Het is complementair aan de reguliere geneeskunde.

### 2 Wat zijn de belangrijkste uitgangspunten?

De orthomoleculaire geneeskunde gaat ervan uit dat de juiste voeding belangrijk is bij alle ziektes en niet alleen bij bepaalde ziektes, zoals bijvoorbeeld diabetes of klassieke deficiëntieziektes. Daarbij wordt gekeken naar alle nutriënten (vitamines, mineralen, vetzuren, spoorelementen, aminozuren etc.) en niet alleen naar de macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten). De optimale dosering

van nutriënten is volgens de orthomoleculaire geneeskunde vaak hoger dan de gangbare voedingsnormen, de zgn. Algemene Dagelijkse Hoeveelheden (ADH's). Dat heeft verschillende redenen:

- ADH's houden onvoldoende rekening met ziektepreventie;
- ADH's zijn algemeen vastgestelde, veelal minimale hoeveelheden en niet optimale, individuele hoeveelheden;
- ADH's zijn vastgesteld voor gezonde mensen. Voor zieken kan de behoefte aan bepaalde voedingsstoffen hoger liggen, bijvoorbeeld als gevolg van medicijngebruik. Ook voor zwangere vrouwen, jonge kinderen of ouderen is de ADH soms onvoldoende. Een bekend voorbeeld hiervan – overgenomen en toegepast in de reguliere geneeskunde – is extra foliumzuur voorafgaand en in het begin van de zwangerschap, dat de kans op geboortefwijkingen verkleint.

### 3 Is orthomoleculaire geneeskunde wetenschappelijk onderbouwd?

Niet alle toepassingen van de orthomoleculaire geneeskunde zijn bewezen volgens de westerse wetenschappelijke maatstaven. Vaak zijn die toepassingen (nog) niet voldoende onderzocht. Meer wetenschappelijk onderzoek is nodig, maar uitvoeren van goed onderzoek naar de effecten van

voeding en voedingssupplementen is om diverse redenen complex. Bovendien is er relatief weinig geld voor beschikbaar. Dat betekent niet dat er geen enkele wetenschappelijk onderbouwing voor de orthomoleculaire geneeskunde is. Steeds meer onderzoek toont aan dat er een relatie bestaat tussen voeding en ziektes. Ook zijn er tal van wetenschappelijke studies die de (medicinale) werking van bepaalde voedingsstoffen bij specifieke aandoeningen bewijzen. Daarnaast is er veel bekend over de algemene werking van voedingsstoffen. De orthomoleculaire geneeskunde maakt zoveel mogelijk gebruik van deze wetenschap, aangevuld met kennis uit de praktijk (empirisch bewijs) en o.m. toepassingen uit de Chinese geneeskunde en de Ayurveda.

### 4 Wat zegt de orthomoleculaire geneeskunde over parkinson?

Voeding speelt een rol bij (de preventie) van alle ziektes, dus ook bij de ziekte van parkinson. Voedingondersteuning kan de klachten verminderen. Primaire aandachtspunten voor orthomoleculair advies bij parkinson zijn:

- gezond darmmicrobiom
- controle op voedingsallergie en/of voedselintoleranties (gluten/zuivel)
- ondersteuning van leverwerking / leverontgiftiging
- tegengaan van ontstekingen (neuro-inflammatie)
- voldoende aminozuren om dopamine aan te maken
- de regulatie van de bloedsuiker
- verbeteren opname parkinsonmedicatie

## 5 Wat zegt de orthomoleculaire geneeskunde over voeding en suppletie bij parkinson?

De bovennoemde processen zijn te ondersteunen met voeding en/of supplementen. Het voert te ver om dat hier allemaal te bespreken. Op [www.natuurdiëtisten.nl](http://www.natuurdiëtisten.nl) vind je meer informatie. Let wel, dit zijn algemene richtlijnen. Orthomoleculair advies is individueel maatwerk en behoorlijk complex. Zo is zuivel een bron van tyrosine, het aminozuur voor de aanmaak van dopamine, maar wordt het drinken van veel melk juist weer in verband gebracht met een sterkere progressie van parkinson. De orthomoleculaire geneeskunde kent een aantal voedingssupplementen met een neuroprotectieve werking, die het verloop van de ziekte mogelijk vertragen. Voorbeelden hiervan zijn curcumine (geelwortel), vitamine E, co-enzym Q10, visolie en groene thee-extract. De werking van visolie (omega 3 visvetzuur) en co-enzym Q10 (bij voorkeur ubiquinol) bij parkinson lijkt het sterkst wetenschappelijke onderbouwd. Over groene thee bij parkinson, met name de sterke anti-oxidant EGCG uit groene thee, staat het een en ander beschreven op de website van het Radboud Alzheimer Centrum ([www.radboudalzheimercentrum.nl/files/groenetheeenaalzheimer.pdf](http://www.radboudalzheimercentrum.nl/files/groenetheeenaalzheimer.pdf)).

Een onlangs verschenen artikel van Ivanka Kaus in ORTHOMagazine (3-2018, uitgave van het Ortho Institute Nederland) brengt wetenschappelijk onderzoek in kaart over voeding en suppletie bij de preventie en behandeling van parkinson. Dit artikel is na te lezen via onze website: [www.parkinsonvereniging.nl/orthomoleculair](http://www.parkinsonvereniging.nl/orthomoleculair).

De website van stichting Orthokennis ([www.orthokennis.nl](http://www.orthokennis.nl)) geeft ook een goed overzicht van de literatuur m.b.t. de werking van diverse nutriënten bij parkinson.

## 6 Wat voor opleiding heeft een orthomoleculair behandelaar?

Een orthomoleculair behandelaar heeft, naast een erkend diploma orthomoleculaire geneeskunde, een diploma Medische Basiskennis of een goedgekeurde HBO of

WO opleiding. Zo komt het vaak voor dat een orthomoleculair behandelaar bijvoorbeeld ook arts is, psycholoog, diëtist of fysiotherapeut. In de praktijk zie je ook vermenging met natuurgeneeswijzen.

## 7 Hoe gaat een orthomoleculair behandelaar te werk?

Een behandeling begint bij een intake met een uitgebreide inventarisatie van de klachten, medicijngebruik, het voedingspatroon en de leefstijl (denk aan stress, bewegen, etc.). Dat levert vaak een goede indicatie op waar eventuele problemen zitten. Om verder inzicht te krijgen kunnen diverse laboratoriumonderzoeken plaatsvinden van bloed, urine en/of ontlasting. Op basis van alle informatie komt er een behandelplan, met als doel de klachten te verminderen of weg te nemen. Zo'n behandelplan is persoonlijk en op maat gemaakt en bestaat meestal uit het aanpassen van de dagelijkse voeding en eventueel de leefstijl, en het toevoegen van extra voedingsstoffen door middel van supplementen. Tijdens de behandeling is het ook van belang dat je goed naar je lichaam leert luisteren.

## 8 Voor wie is de orthomoleculaire geneeskunde geschikt?

Omdat het zowel preventief werkt als klachten behandelt en omdat het complementair is aan de reguliere gezondheidszorg, is orthomoleculaire geneeskunde in principe voor iedereen geschikt. Voordat je er aan begint is het verstandig te bedenken dat het advies van een orthomoleculaire behandelaar verder gaat dan het voorschrijven van een of meer voedingssupplementen. Het veranderen van de dagelijkse voeding, dus echt anders gaan eten, vraagt aanpassing, motivatie en doorzettingsvermogen. Je moet bereid zijn om er moeite voor te doen en er geld aan uit te geven.

## 9 Wordt het vergoed door de zorgverzekering?

Orthomoleculaire geneeskunde wordt niet vergoed uit de basis zorgverzekering. Voor

(gelimiteerde) vergoeding is een aanvullende verzekering nodig, die een of meer van de beroepsverenigingen erkent. Je kunt kiezen uit behandelaars die hierbij zijn aangesloten. De aanvullende verzekering vergoedt (deels) de consulten als deze bedoeld zijn als medische behandeling; de voedingssupplementen zijn voor eigen kosten.

## 10 Baat het niet dan schaadt het niet?

Van gezond eten is nog nooit iemand slechter geworden. Ook voedingssupplementen kennen vrijwel geen negatieve bijwerkingen. Natuurlijk is het wel belangrijk dat de voedingssupplementen van goede kwaliteit zijn en dat rekening wordt gehouden met maximaal aanvaardbare doseringen, mogelijke interacties met andere middelen en/of contra-indicaties. Het is daarom raadzaam om niet zelf te gaan experimenteren met supplementen, maar advies in te winnen bij een erkende behandelaar. Licht daarnaast ook altijd de behandelend arts in.

**Met dank aan Selma Timmer (orthomoleculair publicist en docent) en Marijke de Waal Malefijt (orthomoleculair diëtist en docent)**

### Meer weten?

- Stichting Orthokennis: [www.orthokennis.nl](http://www.orthokennis.nl)
- Natuur Diëtisten Nederland: [www.natuurdiëtisten.nl](http://www.natuurdiëtisten.nl)
- Ortho Institute: [www.ortho.nl](http://www.ortho.nl)
- Maatschappij ter bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde: [www.mbog.nl](http://www.mbog.nl)

### Werkgroep Aanvullende Therapieën (WAT)

De Werkgroep Aanvullende Therapieën (WAT) informeert over therapieën die (nog) niet door de reguliere medische wetenschap erkend of omarmd worden, onder meer door middel van artikelen op de website en in Parkinson Magazine.