

Verslag Nuver-lezing Geneesmiddel of voeding: waar ligt meer gezondheidswinst? Maandag 26 mei 2014

Gezondheidswinkel Nuver organiseerde op 26 mei jl. wederom een lezing in wijkcentrum de Schakel. Deze keer verzorgde Jos Timmer, apotheker en eigenaar van Gezondheidswinkel Nuver, zelf de lezing: Geneesmiddel of voeding: waar ligt meer gezondheidswinst?

In het boek "Mens en Medicijn", Geschiedenis van het geneesmiddel (Margreet Algera, 2000) staat geschreven: "Onze huidige geneesmiddelen genezen niet een ziekte, maar bestrijden de symptomen van een kwaal". Geneesmiddelen verlichten de klachten of nemen symptomen weg en hebben vooral een rol bij acute aandoeningen en ongemak. Maar er zijn weinig geneesmiddelen die echt de oorzaak aanpakken. Volgens Algera pakken alleen antibiotica de oorzaak van een infectie aan, omdat zij de ziekmakende bacteriën bestrijden.

In al onze lezingen bij Nuver is de boodschap geweest: Voeding is ons beste medicijn. De juiste voeding kan je beter maken, maar verkeerde voeding kan je ook ziek maken. Onnatuurlijke voeding bevat veel versturende stoffen die de processen in je lichaam uit balans brengen, bv. je hormonen.

Prof. Muskiet van het UMCG stelt het als volgt: Eenzijdige of onvolledige voeding is een belangrijke oorzaak van veel van onze ziektes. Veel typisch westerse ziektes komen voort uit het metabool syndroom, een toestand van stille ontsteking in het lichaam. Dit speelt een rol bij diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten en zelfs depressie, maar ook bij darmkanker en borstkanker. Opvallend is dat traditioneel levende en etende volkeren nauwelijks deze westerse ziektes hebben.

Verskil tussen voeding en medicijnen

Voeding is een onderdeel van je leven. Maar het gaat ook om leefstijl, bewegen, voldoende nachtrust, etc. Voeding en voedingssupplementen zijn onderdeel van de stofwisseling en helpen deze bevorderen. Het effect van voeding is echter minder specifiek dan van medicijnen en er is meer tijd nodig om te zien wat voeding met je lichaam doet.

Medicijnen daarentegen blokkeren of remmen stofwisselingsprocessen en zijn lichaamsvreemd. Medicijnen worden voorgeschreven vanwege een bepaalde werking die wordt verwacht, maar medicijnen veroorzaken ook veel ongewenste effecten, ofwel bijwerkingen.

Van medicijnen kun je nooit een tekort hebben, maar van voedingsstoffen wel. Het blijkt dat veel mensen een tekort aan vitamines en mineralen hebben, bv. vitamine A, B, C en D en magnesium, kalium, zink en jodium. Maar omdat deze vitamines en mineralen bij zoveel processen in het lichaam zijn betrokken is het lastig om aan te wijzen welke klacht door welk tekort wordt veroorzaakt.

De schadelijkheid van een stof wordt vooral bepaald door het verschil tussen de effectieve en de schadelijke dosis. Dit verschil is bij de meeste medicijnen klein en bij voedingsstoffen juist groot. Ook is vaak nog onbekend wat een medicijn op de lange termijn voor bijwerkingen kan geven.

Ons lichaam heeft een groot zelfherstellend vermogen. In onze lichaamscellen spelen zich heel veel processen af waarbij er steeds wordt gezocht naar een goede balans. Gezondheid is het vermogen dat het lichaam zich aanpast en zelf de regie voert om te reageren op wisselende lichamelijke en geestelijke omstandigheden. Maar als de balans verstoord is, dan uit zich dat in klachten en dan kun je spreken van ziekte.

Om de rol van medicijnen in relatie tot gezondheidswinst te illustreren geeft Jos Timmer een paar voorbeelden van de behandeling van enkele veelvoorkomende ziektes.

Migraine

Bij migraine pak je met medicijnen de oorzaak niet aan, maar demp je de pijn, je verlicht de symptomen. Teveel gebruik van medicijnen kan zelfs nieuwe migraine-aanvallen veroorzaken omdat het lichaam afhankelijk is geworden van de pijnstillers. Wat is dan de rol van voeding hier? Voeding is niet de oorzaak, maar bepaalde voedingsmiddelen kunnen migraine wel uitlokken. Maar ook bepaalde tekorten in de voeding kunnen migraine uitlokken. Door het gebruik van voedingssupplementen, zoals vitamine B2 of magnesium, kunnen die tekorten aangevuld worden en kunnen migraine-aanvallen voorkomen worden. Het is de moeite waard om op zoek te gaan naar de uitlokkende factoren van de migraine-aanvallen en die kunnen heel divers zijn.

Urineweginfecties

Bij een urineweginfectie is het evenwicht tussen goede en schadelijke bacteriën in de blaas verstoord. Iedereen heeft in en op zijn lichaam goede bacteriën maar ook bacteriën die schadelijk kunnen zijn. Bacteriën zijn belangrijk voor ons afweersysteem. Onder normale omstandigheden houden de goede bacteriën de schadelijke bacteriën onder controle. Door het gebruik van een antibioticum worden de schadelijke bacteriën aangepakt, maar ook de goede bacteriën worden gedood, zowel in de urinewegen als in de darmen. Daardoor kan ook diarree ontstaan. In sommige landen, zoals de VS, Finland en Noorwegen, wordt naast een antibioticum daarom ook een probioticum voorgeschreven, om direct de goede bacteriën weer aan te vullen. In Nederland is het huisartsengenootschap nog terughoudend met het gebruik van probiotica, ze vinden dat de effectiviteit nog onvoldoende is aangetoond, maar er is geen reden om het af te raden.

Voeding heeft ook invloed op de bacteriën die in je lichaam voor komen. De goede bacteriën hebben voedsel nodig om te groeien en hun werk te doen. Gevarieerde voeding, weinig geraffineerde suiker en veel groente is erg belangrijk voor een goede darmflora en daardoor een goed werkend afweersysteem.

Antibiotica pakken dus wel de bacterie aan die de klachten veroorzaakt, maar niet de achterliggende oorzaak, namelijk een verstoring van het evenwicht tussen goede en mogelijk schadelijke bacteriën. Een probioticum probeert dat evenwicht te herstellen.

Hart- en vaatziekten

Bij hart- en vaatziekten wordt de nadruk op cholesterol en hoge bloeddruk gelegd. Volgens een enorme reclamecampagne zou iedere Nederlander zijn cholesterol moeten laten meten. Opvallend was dat mensen die hun cholesterol lieten meten en normale waarden hadden, toch reclame mee kregen voor Becel Pro-Activ. Volgens Timmer wordt cholesterol teveel in een kwaad daglicht gesteld. De goede kant van cholesterol wordt onderbelicht. Cholesterol is een lichaamseigen stof en een bouwsteen voor vitamine D, geslachts- en stresshormonen. Te lage cholesterolwaarden zijn dus ook niet goed voor het lichaam.

Om het risico op een hartinfarct en beroertes te verkleinen zijn voeding en beweging de eerste stappen. Maar artsen slaan de stap van voeding vaak over omdat ze er zelf weinig van weten, en schrijven dan direct medicijnen voor. Cholesterolverlagende medicijnen verlagen het risico dat iemand loopt op een hartaanval of beroerte, maar het betekent niet dat het risico naar 0% gaat. Zonder cholesterolverlager is het risico bijvoorbeeld 20%, met een cholesterolverlager wordt het risico 17%.

Dus van alle 100 mensen die 10 jaar lang een cholesterolverlager innemen wordt slechts bij 3 mensen een hartaanval of beroerte voorkomen. 17 mensen die 10 jaar lang het medicijn gebruiken, krijgen desondanks toch een hartaanval of beroerte. Er wordt vaak gegoocheld met getallen om mensen te overtuigen een cholesterolverlager te slikken. En daarbij wordt te weinig stil gestaan bij het feit dat liefst 20 van de 100 gebruikers last krijgt van bijwerkingen zoals spierklachten.

De medicijnenindustrie probeert op allerlei manieren artsen en de samenleving te beïnvloeden en te misleiden om meer medicijnen te gebruiken. Een gezaghebbend tijdschrift voor artsen en apothekers moest eind 2012 concluderen dat ondanks alle maatregelen (inclusief hoge boetes voor de industrie) die de overheid heeft genomen om deze misleiding te voorkomen, deze geen effect hebben gehad.

Wanneer je zelf wilt kiezen voor minder medicijnen en meer gezonde voeding, waar begin je dan?

- **Niet vullen maar voeden: gebruik minder suiker, zout, harde vetten, pesticiden, kleurstoffen**
- **Gebruik meer groente, fruit, noten, zaden en eieren: om milde ontstekingen te onderdrukken**
- **Top drie voedingssupplementen: vitamine D, magnesium en omega 3**

Gezondheidsclaims

Een paar jaar geleden is er een Europese wet ingesteld, die regelde dat voor ieder voedingssupplement een gezondheidsclaim aangevraagd moest worden. Maar gezondheidsclaims voor voedingssupplementen worden vaak niet toegekend omdat de effecten moeilijk te meten zijn volgens de richtlijnen die men hanteert. Bovendien hebben fabrikanten vaak niet het geld om dergelijk onderzoek uit te voeren. Een niet toegekende gezondheidsclaim betekent niet dat hij *niet waar* is; sommige mensen kunnen wel degelijk baat hebben bij het gebruik van het voedingssupplement. Het gevolg is dat er veel voedingssupplementen zijn waar niet meer op de verpakking vermeld mag worden waarvoor het middel is bedoeld en dat roept juist veel vragen op. Mondeling mag die informatie wel gegeven worden. Juist daarom is uitleg over voedingssupplementen, zoals we dat bij Nuver doen, zo belangrijk.

Tot slot

Er kan bij patiënten meer bereikt worden met voeding dan tot nu toe werd aangenomen. Daarbij kunt u zelf bepalen waar u begint bij het verbeteren van uw gezondheid. U kiest zelf op welke informatie u wilt vertrouwen en u kunt zelf goed luisteren hoe uw lichaam reageert op geneesmiddelen of voedingsstoffen. Met gezondheidswinkel Nuver willen we eerlijke informatie bieden met een goede service en hoge kwaliteit van producten. We werken samen met natuurdiëtisten (orthomoleculair therapeuten), artsen en wetenschappers in onze omgeving, om onze kennis zo goed mogelijk te benutten voor u. Voeding of een voedingssupplement kunnen altijd uitgeprobeerd worden, naast het gebruik van medicijnen. Neem hier dan wel de tijd voor, bv. een periode van drie maanden. Gezondheidsproblemen zijn complex en oplossingen ook.