

Klaus-Dietrich Runow

De darm denkt mee

Hoe bacteriën,
schimmels en
allergieën
het zenuwstelsel
beïnvloeden



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 9

Metabolische individualiteit: metabolische typering 10

Voorbeelden uit mijn praktijk 13

Depressies en het burn-outsyndroom door verstoringen van de darmflora (schimmels) 13

Symptomen van schizofrenie door tarwebroodje 14

Schizofrenie: het verhaal van een 24-jarige patiënte 16

1 De wisselwerking tussen de darmen en hersenen 19

1.1 Immun- en zenuwcellen in de darmen: darmontstekingen hebben invloed op de hersenen 19

1.2 Voedingsbestanddelen belasten de hersenen 21

1.3 De wegen naar de hersenen 22

1.4 Het nieuwe ontlastingonderzoek 23

2 De darmflora 25

2.1 De darmflora bij pasgeborenen 26

2.2 Gunstige bacteriën (probiotica) 27

2.3 Lactobacillen beschermen tegen allergieën 29

2.4 Antibiotica veranderen de darmflora 30

2.5 Overgroei in de dunne darm 32

2.6 Overgewicht door bacteriële overgroei (adipositas-index) 42

2.7 Schimmels (candida) 43

2.8 Parasieten 44

3 Voedselallergieën 47

- 3.1 Chronisch ziek door gezonde voeding? 47
- 3.2 Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): talloze verkeerde diagnoses? 50
- 3.3 Melk en granen beïnvloeden de psyche (peptide-intolerantie) 52
- 3.4 Graanallergie – glutenovergevoeligheid – coeliakie 53
- 3.5 Neurologische kwalen door granen 59
- 3.6 Immunologische reacties door granen 63
- 3.7 Bloedonderzoek: weefseltransglutaminase 68

4 Voedselintoleranties 71

- 4.1 Kleurstoffen en toevoegingen hebben psychische gevolgen 71
- 4.2 Aroma's: de industriële smaakmonsters 74
- 4.3 De toevoeging aluminium en de ziekte van Alzheimer 74
- 4.4 Hoge bloeddruk door fructose 75
- 4.5 Vruchtensuiker en depressies – groenten en fruit veroorzaken depressies, jicht en vitaminegebrek 75
- 4.6 Lactose-intolerantie (melksuikerintolerantie) 77

5 Medicijnen zijn slecht voor de darmen 81

- 5.1 Pas op met maagbeschermers! Geen maagzuurblokkers bij bovenbuikklachten 81
- 5.2 Aspirine, ibuprofen, cortison en 'maagbeschermers' 83
- 5.3 Spijsverteringsstoornissen en allergieën door maagzuurblokkers 85

6 Enzymen 89

- 6.1 Enzymen beïnvloeden de stofwisselings- en spijsverteringsprocessen 89
- 6.2 Veel soorten enzymen 91
- 6.3 Dierlijke en plantaardige enzymen 93
- 6.4 Eiwitvertering en het immuunsysteem 96
- 6.5 De belangrijkste taken van enkele essentiële enzymen 98

7 Chronisch ziek door darmontstekingen 109

- 7.1 Alzheimer begint in de darm 109
- 7.2 Autisme begint in de darm 111
- 7.3 Parkinson begint in de darm 113

- 7.4 Depressies door ontstekingen 115
- 7.5 Darm-leverhersenen 119
- 7.6 Prikkelbare darm door micro-ontstekingen en neurotransmitters 121

8 Diagnostiek 123

- 8.1 Genetisch ontlastingsonderzoek 123
- 8.2 Bloedonderzoek naar schimmels: candida-immuuncomplex (CIC) 126
- 8.3 Urineonderzoek: darmstofwisseling (dysbiosemarker/schimmel- en bacteriegiffen) 127
- 8.4 Urineonderzoek: darmdoorlaatbaarheidstest 133
- 8.5 Peptide-onderzoek (gluten- en casomorfine) 137
- 8.6 De H₂-ademtest (lactose-/fructose-intolerantie) 137
- 8.7 Bloedonderzoek 140

9 Therapie: regulering en opbouw van de darmflora 149

Het 4-R-Programma (Remove, Replace, Reinoculate, Repair)

- 9.1 Remove (eliminieren, weglaten) 149
- 9.2 Replace (vervangen/toevoegen) 152
- 9.3 Reinoculate (nieuwe culturen introduceren) 152
- 9.4 Repair (herstel) 154
- 9.5 Neuroprotectieve voedingsstoffen 158

Dankwoord 161

Geraadpleegde literatuur/bronnen 163

Literatuur 171

Nuttige links 173

Instituten voor diagnostiek, therapie en bijscholing 175

Inleiding

Chronische darmziekten, het prikkelbaredarmsyndroom, voedselallergieën, spijsverteringsstoornissen maar ook psychische aandoeningen nemen in de westerse landen sterk toe. In Europa lijden 2,2 miljoen mensen aan kwalen als colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn. Ook neurodegeneratieve ziekten, waaronder parkinson en alzheimer, komen vaker en op steeds jongere leeftijd voor.

Patiënten hebben moeite met de dikwijls gestelde diagnose 'prikkelbaredarmsyndroom' (PDS). Ze zijn naar de huisarts gegaan met een bepaald klachtenbeeld en de dokter bevestigt op medische wijze wat ze al weten. Dat is onbevredigend. Alleen al in Duitsland lijden ongeveer 7 miljoen mensen aan PDS en aan het feit dat hun klachten vaak het etiket 'psychosomatisch' krijgen opgeplakt. Een lichamelijke oorzaak is immers nog niet gevonden. De behandeling is dan ook teleurstellend voor zowel patiënten als artsen⁷⁷.

Minder bekend is de intensieve communicatie tussen de zenuwcellen in de darmen (buikhersenen) en het immuunsysteem. In de buik bevinden zich dicht bij elkaar, en in een kronkelend geheel, twee van de belangrijkste informatiesystemen van het lichaam:

- honderden miljoenen zenuwcellen
- 70 procent van het immuunsysteem

Door het anatomische nabuurschap is de samenwerking tussen deze systemen evident. In dit boek benadruk ik het verband tussen de darmen en het 'verafgelegen' centrale zenuwstelsel, de hersenen. Aan bod komen chronische ziekten en de mogelijke pathofysiologische oorzaken waarover we nog weinig weten.

Naast de bekende darmklachten, waaronder krampen, diarree, obstipatie en winderigheid, is er in dit boek vooral aandacht voor symptomen en klachten die verwijzen naar verschillende andere organen. De darmen staan rechtstreeks in verbinding met de hersenen. In de reguliere medische wetenschap wordt dat feit voortdurend onderbelicht.

Voedingsmiddelen, aroma's en andere toevoegingen spelen een grote rol bij veel ziekten. Ook bij aandoeningen die vooral de hersenen en het zenuwstelsel aantasten. Veel mensen weten inmiddels dat de voedingsmiddelenindustrie hierin een dubieuze rol speelt. Volgens Thilo Bode, directeur van Foodwatch, valt die industrie 'bijna het toebrengen van lichamelijk letsel te verwijten'¹². Sinds 20 juli 2010 moet volgens een richtlijn van het Europese Parlement op alle verpakkingen van voedingsmiddelen bij bepaalde toevoegingen en kleurstoffen worden vermeld dat ze gedragsstoornissen en hyperactiviteit kunnen veroorzaken. De waarschuwing 'kan bij kinderen het gedrag en de concentratie beïnvloeden' geldt bijvoorbeeld voor de hulpstoffen met de E-nummers 102 (tartrazine), 104 (chinolinegeel), 110 (geeloranje S), 122 (azorubine), 124 (cochenillerood A), 129 (allurarood AC).

Metabolische individualiteit: metabolische typering

In 1963 werd bij tandarts William Kelley alvleesklierkanker geconstateerd. De meeste patiënten met deze ziekte zijn

binnen een jaar overleden. Kelley ontdekte een verband tussen alvleesklierenzymen en het krimpen van tumoren. Aldus kon hij zichzelf genezen van kanker. Hij legde de nadruk op het begrip **biochemische individualiteit** of **metabolische typering**, wat zoveel betekent als dat er geen bepaalde behandelingen en geen specifieke diëten of voedingssupplementen bestaan die voor iedereen geschikt zijn. Ieder mens is immers uniek en onderscheidt zich volledig van anderen als het gaat om genetica, stofwisseling, detoxificatie en immuniteit. De laatste tijd misbruikt de voedingsmiddelenindustrie het begrip ‘metabolische typering’ voor marketingdoeleinden, waarbij verschillende producten worden aangeprezen om af te vallen zonder dat daar een bloed- en urineonderzoek aan voorafgaat. Serieuze metabolische typering kan alleen op basis van moderne stofwisselings- en ontlastingsonderzoeken.

Met dit boek bied ik je een nieuwe en zeer interessante kijk op chronische ziekten, waarbij ik metabolische verbanden tussen de darmen en de hersenen aan het licht breng. Je krijgt veel tips en uitslagen van recente medische analyses die je zelf kunt uitvoeren. Hopelijk levert dit boek een kleine bijdrage aan het besef dat de wisselwerking tussen de darmen en de hersenen een centrale rol vervult in de lichaamsprocessen. Chronische klachten kunnen dan beter worden geplaatst. Natuurlijk sta ik open voor opmerkingen, persoonlijke ervaringen en positieve suggesties. In een eventuele volgende uitgave zullen ze worden verwerkt.

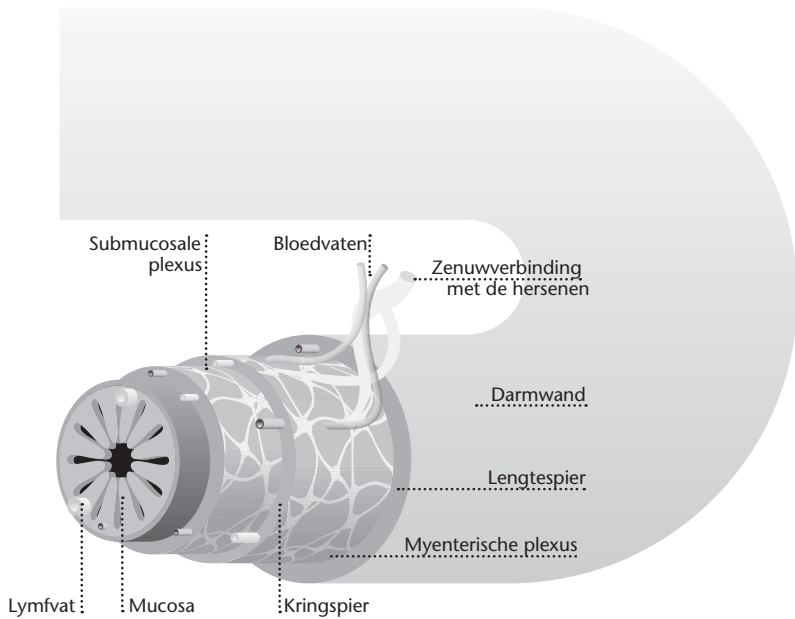
Klaus-Dietrich Runow

1 De wisselwerking tussen de darmen en hersenen

1.1 Immuun- en zenuwcellen in de darmen: darmontstekingen hebben invloed op de hersenen

Geluk, verdriet, haat. Het zijn gevoelens die we eerst in de darmen ervaren, onze tweede hersenen.

In het darmslijmvlies (mucosa) bevinden zich actieve zenuwcellen die in verbinding staan met de gliacellen in de hersenen. Bij ontstekingen, allergieën en microbiologische overgroei in de darmen (intestinale dysbiose) worden signalen via chemische transmissierstoffen in de darmen naar de gliacellen in de hersenen gezonden. Uiteindelijk worden de gliacellen zelf ontstekingscellen, die op hun beurt chemische signalen zenden naar de hersenen en andere organen. Dit heeft een aanzienlijk negatieve invloed op het hele organisme. Dus niet alleen op de hersenen en het zenuwstelsel. De ontsteking van de gliacellen kan in het ongunstigste geval tot tien maanden duren. In die periode kunnen er dus neurologische reacties en depressies ontstaan.



Afbeelding 1: In de darmwand bevinden zich honderden miljoenen zenuwcellen, waarvan 90 procent naar de hersenen leidt (slechts 10 procent van de cellen krijgt de impulsen van de hersenen)!

In de darmen bevinden zich naast zenuwcellen ook andere cellen, zoals mastocyten en T-cellen, die van invloed zijn op andere organen. Deze cellen kunnen histamine, serotonine en andere ontstekingsbevorderende transmitters (cytokines) vrijmaken en dus ook hersenziekten en -symptomen als depressies, agressiviteit, hyperactiviteit (ADHD), autisme en schizofrenie veroorzaken of versterken. Algemeen bekend is dat bij allergieën de transmitter histamine vrijkomt. Minder bekend is dat die stof een neurotransmitter van de hersenen is. In het limbische systeem, het emotiecentrum, is histamine een belangrijke

transmitter (zie ook paragraaf 7.4, Depressies door ontstekingen).

Om ontstekingsprocessen uit te sluiten, dienen onder andere de volgende bloedonderzoeken gedaan te worden:

Bloedonderzoek op ontstekingsmarkers

- C-reactief proteïne (hs-CRP)
 - tumornecrosefactor-alfa (TNF-alfa)
 - allergietest (bijvoorbeeld totaal-IgE)
 - histamine-intolerantie (bijvoorbeeld diamine-oxidase)
 - vitamine D3
 - interleukine (bijvoorbeeld IL6)
 - homocysteïne
 - vetzuren (arachidonzuur/EPA/DHA)
-

1.2 Voedingsbestanddelen belasten de hersenen

Het maag-darmkanaal verwerkt in een mensenleven in totaal pakweg 30 ton voedsel en 50.000 liter vloeistof. De buikhersenen analyseren de voedselsamenstelling, het zoutgehalte, het vochtgehalte en coördineren de opname van voedingsstoffen en de uitscheiding⁷⁶.

Niet alleen de laagmoleculaire transmitters kunnen vanuit de darmen de hersenen bereiken, het geldt ook voor de grote proteïnen, bijvoorbeeld van slecht verteerde voedingsbestanddelen. Door de hogere instroom van voedingsbouwstoffen, bacteriële stofwisselings- en