



Karlien Bongers is chirurg (niet-praktiserend) specialist Integrative Medicine en heeft een eigen coachings- en adviespraktijk.



Koers houden met mist in je hoofd

Lang voor de diagnose coeliakie had ik klachten waarvoor ik geen medische hulp zocht. Mijn dikke buik weet ik aan de overgang en het verlies aan spiermassa aan verminderde fysieke inspanning. Ik negeerde de pijn in mijn mond, het vet in de toiletpot en mijn vermoeidheid. Pas toen ik onverklaarbaar geïrriteerd reageerde op mijn liefje en eindeloos lang deed over eenvoudige administratieklusjes ging ik naar de huisarts. Nu, vele jaren later, kan ik prima leven met fysieke klachten en de aanpassingen in mijn levensstijl vanwege mijn chronische ziekte. Alleen als 'mijn hoofd het niet doet' raak ik van koers.

Brain fog oftewel 'mist in je hoofd' is de term die wordt gebruikt om een verzameling verstoringen in het cognitief functioneren aan te geven. De verwerking van informatie is vertraagd en zowel korte- als langetermijnegeheugen zijn verstoord. Focus, concentratie, creativiteit en flexibiliteit in denken zijn verminderd, evenals

het vinden van de juiste woorden of de juiste verbanden. Een gevoel van verwarring en desoriëntatie is het gevolg: het gevoel alsof je in een dikke mist staat waarover je geen controle hebt. Dit verminderde vermogen van de hersenen om normaal te functioneren, geeft stress en kan angstig en depressief maken. Deze verstoringen in het functioneren van verschillende cogni-

tieve gebieden zijn vaak subtiel en blijken daardoor lastig te objectiveren met standaard psychologische testen. Qua impact op het dagelijkse functioneren echter, kunnen ze ingrijpend zijn, vergelijkbaar met de gevolgen van een flinke jetlag. Volgens Australisch onderzoek (bij mensen met coeliakie) is het ervaren van brain fog zelfs vergelijkbaar met 0,5 promille alcohol in je bloed, een promillage waarmee je niet meer mag deelnemen aan het verkeer.^[1]

Het beschikbare wetenschappelijke onderzoek over brain fog laat zien dat er met name verstoringen zijn in het werk-

'de verstoringen die brain fog kan brengen, kunnen vergelijkbaar zijn met een stevige jetlag of zelfs met 0,5 promille alcohol in je bloed'



geheugen, de informatieverwerking en de reactietijd, en dat dit niet het gevolg is van een depressie.

Brain fog wordt als klacht teruggevonden bij tal van ziekten en aandoeningen, zoals fibromyalgie en chronisch vermoeidheidsyndroom, ziekte van Crohn en diverse auto-immuunziekten zoals coeliakie, MS en SLE. Ook medicatie zoals antidepressiva, slaappillen, maagzuurremmers en antihypertensiva kunnen mist in je hoofd veroorzaken, net als slaapgebrek, dehydratie en een tekort aan voedingsstoffen zoals ijzer, magnesium, vitamine B12 en vitamine D. Brain fog wordt eveneens gezien bij vrouwen rondom menstruatie, zwangerschap en in de overgang, bij patiënten na chemotherapie, het zogenaamde chemobrein, en bij mensen met de eerste tekenen van cognitieve achteruitgang bij de ziekte van Alzheimer.

Er is op dit moment geen eenduidige oorzaak aan te wijzen voor het ontstaan van brain fog. Zo kan het effect op cognitieve functies bij hormonale verandering in verband worden gebracht met de aanwezigheid van oestrogenreceptoren in hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor geheugenfuncties en angstregulatie.

Dat ook ontstekingsmoleculen een rol bij spelen bij het ontstaan van mist in je hoofd is aannemelijk. Diverse ziekten waarbij brain fog wordt ervaren, zijn immers systemische ontstekingsziekten en er is groeiend wetenschappelijk bewijs dat histamine hierbij een belangrijke rol speelt. Histamine is een lichaamseigen substantie die inwerkt op receptoren die onder andere de diameter en de doorlaatbaarheid van bloedvaten vergroten evenals de maagzuur- en adrenalineproductie. Een klein deel van de histamine in het lichaam bevindt zich in een subklasse van de witte bloedlichaampjes, de basofiele granulocyten. Het merendeel van de histamine wordt bewaard in kleine blaasjes in de zogenaamde mestcellen. Deze mestcellen komen voor in weefsels die contact hebben met de buitenwereld, zoals huid, longen en maag-darmkanaal, en

in het hersenweefsel vlakbij de hersenvliezen en hypothalamus. Bij een ontsteking komt er een scala aan signaalstoffen in het bloed, zoals substantie P, tumornecrosefactoren (TNF) en diverse interleukinen, die de uitstoot van onder andere histamine door de mestcellen veroorzaken. Histamine verzwakt de bloed-hersenbarrière, waardoor substanties in het bloed makkelijker het hersenweefsel kunnen bereiken en zo het functioneren van de hersenen kunnen beïnvloeden.

Naast een rol bij ontstekingen heeft histamine nog een functie. In de hersenen zelf namelijk fungeert histamine als neurotransmitter die een belangrijke rol speelt bij alertheid, motivatie, leren en herinnering. Een beetje histamine heb je nodig om alert te zijn. Zo is bekend dat je slaperig wordt van antihistaminica die worden gebruikt om de histamine-uitstoot te verminderen bij een allergische reactie. Een teveel aan histamine stimuleert de zogenaamde H3-histaminereceptoren die de gevoeligheid voor histamine zodanig onderdrukken dat er een tekort aan histamine in de hersencellen ontstaat met brain fog tot gevolg.

Histaminerijke voeding, zoals spinazie, tomaat en vette vis, of voeding die de mestcellen stimuleert tot het uitstoten van histamine, de zogenaamde histaminevrijmakers, zoals avocado, chocolade en vanille, kunnen zo leiden tot een voedinggerelateerde brain fog.

Een histamine-arm dieet volgen is helaas niet eenvoudig en kan resulteren in diverse vitaminen- en mineralentekorten. Een dergelijk eliminatie-/provocatiedieet dient dan ook altijd onder begeleiding van een (natuur)diëtist te worden gedaan.

Gelukkig kunnen we een aantal dingen wel zelf doen om de kans op brain fog te verkleinen. In essentie gaat het hierbij om het minimaliseren van de kans op ontstekingsreacties. Een eetdagboek bijhouden waarbij je noteert wat je eet en wat je klachten zijn, kan helpen voedingsmiddelen of voedingsadditieven op het spoor te komen waar je (niet)

goed op reageert. Het verminderen van omega 6- en vermeerderen van omega 3-vetzuren in je dieet helpt om de systemische ontstekingsreactie te voorkomen of te verminderen. Dus minder bewerkt voedsel en niet-biologisch vlees en meer ongeraffineerde olijfolie, noten, vis, zeewier, chia- en lijnzaad. Heb je regelmatig last van brain fog dan is het zeker de moeite waard een supplement met de DHA-variant van omega 3 te slikken, vanwege het gunstige effect op de cognitie. Staan met name stemmingsstoornissen op de voorgrond dan is de EPA-variant van omega 3 wellicht de beste keus.

Daarnaast is het voorkomen van glucosepieken essentieel, net als een goede nachtrust, lichamelijke activiteit zonder overbelasting en tijd voor ontspanning. Een grote uitdaging in de huidige tijd is om leren gaan met alle prikkels van de sociale media, de overmatige blootstelling aan blauw licht van bijvoorbeeld ledlampen, computerscherm, tv en telefoon, en de stress van de verplichtingen die we ervaren op grond van onze eigen verwachtingen of die van onze omgeving zoals werkgever of familie.

Ondanks mijn vergaande leefstijlaanpassingen kan de mist in mijn hoofd me plotseling overvallen. Mijn uitdaging is om dan niet te vervallen in de voor de hand liggende hopeloosheid. Me realiseren dat ik meer ben dan wat ik denk of doe helpt daarbij. Ook prioriteiten stellen en dankbaarheid ervaren helpt. Het allerbelangrijkste is niet te vechten tegen de mist. Het heeft geen zin en geeft stress. En stress zet de cascade in werking die uiteindelijk kan leiden tot brain fog. ■

BRONVERMELDING

1. Yelland, G. W. (2017) *Gluten-induced cognitive impairment ('brain fog') in coeliac disease*. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 32: 90–93. doi: 10.1111/jgh.13706.

Meer informatie:

www.karlienbongers.nl