

Leefstijl adviezen die mogelijk een bijdrage kunnen leveren

Voorkomen of het vertragen van alzheimer

Zolang ik me kan herinneren ken ik de dreiging van dementie. Mijn moeder vertelde dat Grote Oma, de moeder van mijn opa, op oudere leeftijd eerst extreem achterdochtig werd en daarna dementerend wegwijnde in een verzorgingshuis. Mijn lievelings-'tante', de zus van mijn opa, sleet haar laatste jaren ook in een verzorgingshuis. Aanvankelijk was ook zij achterdochtig maar later juist tegen iedereen extreem lief.

Mijn opa, de vader van mijn moeder, woonde, na het overlijden van oma alleen in een verbouwde boerderij op een kilometer van de bewoonde wereld. Hij kookte dagelijks zijn vegetarisch maaltje, wandelde met zijn grote rode kater in het bos en verdiepte zich in priemgetallen en de breking van licht.

Op een dag struikelde hij. De vrouwen die af en toe bij hem op bezoek kwamen, maakten zich zorgen. Ze verboden hem alleen te gaan wandelen en brachten stampotjes met vlees. Zijn verhalen gingen steeds meer over vroeger. Mijn moeder herkende hij niet meer als zijn dochter. Eerst overleed de kater en toen brak hij zijn heup. Zijn laatste tijd versleet hij op bed in de woonkamer met 24 uur zorg, en uitzicht op de vogeltjes.

Mijn moeder, net 77 jaar geworden, vertoont gelukkig geen enkel teken van cognitieve achteruitgang. Ze heeft op latere leeftijd vloeiend Grieks leren spreken. Ze zwemt 152 kilometer per jaar om geld in te zamelen voor Nepal en schrijft op een achternamiddag een projectplan voor een school. Ik zelf vergeet wel eens wat, vooral namen. Net als mijn moeder trouwens. Niet dat ik me daarover zorgen maak, maar toch... Dementie is erfelijk, altijd progressief en zonder enige behandelingsoptie. Dat is wat ik leerde in mijn opleiding tot arts.

Dementie is eigenlijk een verzamelnaam voor ruim vijftig ziekten die geleidelijk het geestelijk functioneren verminderen. De ziekte van Alzheimer, vernoemd naar de Duitse psychiater Alois Alzheimer die in 1906 als eerste het ziektebeeld beschreef, is met 70% de meest voorkomende vorm van dementie. In Nederland hebben op dit moment ruim 260.000 mensen

dementie. De kans om dementie te krijgen is één op vijf voor mannen, voor vrouwen zelfs één op drie. Andere risicofactoren zijn diabetes mellitus, hoge bloeddruk, obesitas, depressie, stollingsstoornissen en een geringe scholingsgraad. Samen vormen ze 30% van het risico. Zeer specifieke genafwijkingen waarbij dementie onvermijdelijk is, geldt slechts voor 5% van de mensen met dementie. Het stijgen van de leeftijd is de grootste risicofactor. Boven de 90 jaar heeft 40% van de mensen een vorm van dementie. En omdat we met z'n allen ouder worden is de schatting dat het aantal mensen met dementie explosief zal stijgen. In 2040 zal naar schatting ruim een half miljoen mensen lijden aan dementie.

'Nieuwe informatie komt nog wel binnen maar wordt niet meer opgeslagen en gecheckt.'

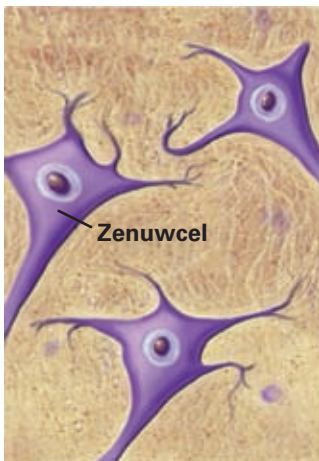
Het hebben van dementie is lijden. Niet alleen voor de getroffenene, maar ook voor de naasten. Rudolph Tanzi, professor neurologie aan de Harvard Medical School schetst het lijden van

patiënten met dementie treffend: 'Dementie steelt als een dief in de nacht je herinneringen en vernietigt zo draad voor draad je persoonlijkheid'.

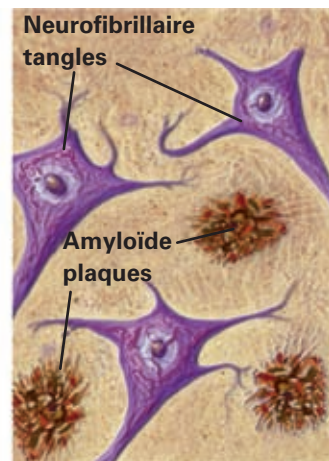
Gedurende ons leven verzamelen we herinneringen die we opslaan in ons limbisch systeem. Zo vormen we ons emotionele geheugen. Op basis hiervan ontwikkelen we angst voor wat ons in het verleden pijn heeft gedaan en verlangen naar wat ons plezier heeft gebracht. Nieuwe (sensorische) informatie komt binnen in het limbisch systeem, wordt daar opgeslagen, gecheckt en geeft ons lichaam het sein veilig/prettig of gevaarlijk/onprettig. Dit hele proces verloopt razendsnel en grotendeels onbewust. Deze manier van informatieverwerking geeft houvast in de wereld waarin we voortdurend nieuwe sensorische impulsen ontvangen. Bij de ziekte van Alzheimer raakt het limbisch systeem als eerste ontregeld. Nieuwe informatie komt nog wel binnen maar wordt niet meer opgeslagen en gecheckt. Iedere nieuwe input wordt zo daadwerkelijk nieuw en potentieel gevaarlijk dan wel onprettig.

De oorzaak van de ziekte van Alzheimer is ondanks veel wetenschappelijk onderzoek nog onduidelijk. Wel is bekend dat zenuwcellen in de hersenen door de ziekte afsterven.

Normaal



Ziekte van Alzheimer



Tangles en plaques lijken hierbij een essentiële rol te spelen. Beide verstoren de onderlinge communicatie van zenuwcellen. De tangles, ofwel klitten, bestaan uit opeenhopingen van gedraaide eiwitfragmenten waarvan het tau-eiwit het belangrijkste is. Normaliter help het tau-eiwit de structuur van de cel te bewaren. Klitten van tau-eiwit in zenuwcellen echter, maken zenuwcellen disfunctioneel. De voor de ziekte van Alzheimer zo typerende plaques bevinden zich in het weefsel tussen de zenuwcellen. Deze plaques bestaan uit afgestorven zenuwcellen en het eiwit (beta-)amyloïd. Bij gezonde mensen worden deze amyloïd-eiwitten afgebroken en verwijderd. Amyloïd in hersenweefsel wordt gezien als oorzaak van de ziekte van Alzheimer.

Een van de meest recente ontdekkingen in de medicamenteuze behandeling van de ziekte van Alzheimer is een natuurlijk antilichaam tegen amyloïd (Aducanumab). Echter, het verminderen van amyloïd lijkt op het pas behandelen van een patiënt

met hart en vaatziekten nadat er een hartinfarct is opgetreden. Achteraf dus.

Minder bekend is het wetenschappelijk onderzoek dat aan toont dat de aanwezigheid van amyloïd in het hersenweefsel is gecorreleerd met de CD33 genexpressie in de mitochondriën van de hersencellen. Is de CD33 genexpressie hoog dan wordt het amyloïd onvoldoende verwijderd. Deze kennis opent mogelijkheden tot andere, ook preventieve, behandelmethoden. Zo weten we door wetenschappelijke studies dat meditatie onze genexpressie aangaande ontstekingsreacties positief verandert. Met andere woorden, meditatie leidt tot een verandering van onze genexpressie die maakt dat het amyloïd sneller uit onze hersenen wordt verwijderd. Daarnaast leidt meditatie tot een toename van het enzym telomerase. Dit enzym zorgt ervoor dat de uiteinden van ons DNA, de telomeren, langer lang blijven dan wel langer worden, een fenomeen dat ervoor zorgt dat cellen langer leven.

'...ik koester mijn uurtjes slaap...'

Toch is het advies om te mediteren nog niet opgenomen in de NHG-standaard voor de behandeling van dementie. Net zo min als een goed dieet met omega-3 vetzuren, de noodzaak van zeven tot acht uur goede slaap en fysieke inspanning van ten minste 10.000 stappen per dag. Dit zijn leefstijladviezen waarvan is aangetoond dat ze mogelijk een bijdrage kunnen leveren aan het voorkomen of het vertragen van de ziekte van Alzheimer. Hetzelfde geldt voor de noodzaak van het blijven stimuleren van onze hersenen door het leren van nieuwe dingen waardoor er nieuwe verbindingen worden aangelegd. Ook het mogelijke gunstige effect van ginkgo biloba, vitamine E, visolie en Co-enzym Q10 staat niet vermeld. Sterker nog, in de NHG-standaard staat te lezen dat 'het voorschrijven van ginkgo biloba en vitamine E wordt afgeraden omdat er geen consistent en betrouwbaar bewijs is van effectiviteit bij patiënten met dementie'. Deze redenering wordt niet toegepast op het gebruik van de reguliere medicatie waar ook in de richtlijn wordt genoemd 'dat de balans tussen effectiviteit en veiligheid dusdanig is dat er geen overwegend voordeel te verwachten is'.

Gezien de dreiging van de toename van dementie is het belangrijk om kennis te nemen van de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek van alle middelen en methoden die bruikbaar kunnen zijn in het voorkomen en bestrijden van deze ziekte en daar gebruik van te maken.

Wat betreft mijzelf: ik ga niet wachten tot anderen een cognitieve achteruitgang bij me constateren en dan pas een pil slikken. Ik ga door met mijn gezond eetpatroon, ik koester mijn uurtjes slaap en de momenten op mijn meditatiekussen. Alleen die 10.000 stappen per dag, daar kan ik nog wat van mijn opa leren.

Meer informatie: www.karlienbongers.nl