

“Orthomoleculaire ondersteuning ten behoeve van angststoornissen”

Samenvatting

Het doel van deze publicatie was om te achterhalen welke neurotransmitters en geslachtshormonen betrokken zijn bij angst en welke orthomoleculaire middelen effectief ingezet kunnen worden bij angststoornissen. Ook wilde ik duidelijk krijgen of de orthomoleculaire behandeling veilig gecombineerd kan worden met psychofarmaca en ingezet zou kunnen worden om het afbouwen van psychofarmaca te ondersteunen.

Door de juiste vragen te stellen, kan men er achter komen in welke neurotransmittersystemen de disregulatie mogelijk aanwezig is. Ik heb hiervoor enkele vragenlijsten ontwikkeld, welke zijn bijgevoegd in de publicatie. De orthomoleculaire behandeling dient er op gericht te zijn de betreffende disregulatie te laten herstellen.

(Wetenschappelijk) literatuuronderzoek laat zien dat bij de gegeneraliseerde angst of paniekstoornis er vooral sprake is van een disregulatie in het GABA/Glutamaat neurotransmittersysteem en dat de HPA-as overactief is. Glutamaat werkt exciterend op andere zenuwcellen en GABA sederend. Bij de Obsessief Compulsieve stoornis en Post Traumatisch Stress stoornis is er vooral sprake van serotonerge disregulatie en is er een onderfunctie van de HPA-as. Opvallend is dat bij alle bovengenoemde angststoornissen de lactaat/pyruvaat ratio's verhoogd zijn. Ook andere neurotransmitters, zoals noradrenaline, dopamine, acetylcholine en substantie P, zijn betrokken bij angst.

Ook een disregulatie in de geslachtshormonen kan ten grondslag liggen aan de angststoornis. Er zijn in diverse studies relaties aangetoond tussen een disbalans in de geslachtshormonen en angst. Zowel een daling van het oestrogeen -, progesteron - als testosteronniveau kan zorgen voor het ontstaan of laten toenemen van angstklachten. Oestrogeen verhoogt de serotonine (5 HT) niveau's en progesteron heeft een uitwerking in het lichaam die vergelijkbaar is met die van een benzodiazepine. Oestrogeen heeft tevens een exciterende uitwerking op het zenuwstelsel en progesteron een sederende. Als bij menstruerende vrouwen in de tweede helft van de cyclus de hoeveelheid oestrogeen actiever is dan die van progesteron (oestrogeendominantie), neemt hierdoor de vatbaarheid voor angst toe. Verlaagde testosteron niveaus zijn geassocieerd met zowel verlaagde GABA als 5HT niveau's waardoor de vatbaarheid voor angst eveneens toe neemt. Als gevolg van dalende niveaus van geslachtshormonen, bijvoorbeeld tijdens de (peri) menopauze, andropauze of na een bevalling, kunnen er disregulaties ontstaan in het GABA/Glutamaat, serotonerge, en/of dopaminerge systeem. De daling van het niveau van de geslachtshormonen kan daarom de (mede) oorzaak zijn van het ontstaan van de angst. In dat geval dient de orthomoleculaire behandeling er op gericht te zijn om de disbalans in de hormonen te laten herstellen. Hiervoor kunnen onder andere Vitex Agnes Castus, Cimicifuga en DIM worden ingezet. Deze behandeling kan gecombineerd worden met middelen die beogen de lactaat/pyruvaatratio te verlagen. Tevens kan de behandeling, afhankelijk van de klachten, ondersteund worden met middelen die er op gericht zijn de disbalans in de GABA/Glutamaat, Serotonerge of Dopaminerge neurotransmittersystemen te laten herstellen. Voorbeelden hiervan zijn vitamine B3, B5, B11, B12, SAME, GABA, L theanine, Valeriaan, Passiebloem, Chamomilla Recutita, Hypericum, L Tryptofaan en 5HTP. De effectiviteit van B3, B11, B12, Valeriaan, Hypericum, Vitex, Ginkgo en Chamomilla ten behoeve van angst is aangetoond in diverse humane wetenschappelijke studies. L Tryptofaan, 5 HTP en SAME zijn met name effectief gebleken bij depressies. Van Inositol is wetenschappelijk bewezen dat het verlichting kan geven bij paniekaanvallen.

Voeding kan de lactaat/pyruvaat ratio's beïnvloeden. Cafeïne, alcohol en suiker beïnvloedt deze ratio negatief en verhogen daarmee de vatbaarheid voor angst. Ook hoog glycemische voeding verhoogt deze ratio negatief. Sterk dalende of stijgende bloedsuikers zorgen namelijk voor stijging van de lactaatsniveaus en een verhoging van de glutamaatactiviteit.

Voeding rijk aan eiwitten en met een lage glycemische index kunnen de ratio positief beïnvloeden en de vatbaarheid voor angst laten afnemen. Voeding kan ook bijdragen aan een optimale werking van de diverse neurotransmittersystemen. Micronutriënten zoals B6, magnesium en zink zijn belangrijke co-factoren voor de aanmaak van neurotransmitters. Amino-zuren uit eiwitproducten zijn belangrijke bouwstoffen voor neurotransmitters.

Bij depressie en bij de obsessief compulsieve stoornis, zijn de serotonine (5-HT) functies- en niveaus verlaagd. Er zijn indicaties dat bij angst, in tegenstelling tot bij een depressie, de 5HT functies en receptoren juist overactief zijn. Middelen die de hoeveelheid 5-HT in de synapspleet van de neuron kunnen verhogen, zoals L-Tryptofaan en/of 5-HTP, kunnen de angst- en/of panieklachten om deze reden doen laten toenemen. Hier dient de cliënt bij gebruik van deze middelen voor gewaarschuwd te worden. Na ongeveer 2 weken nemen de angstklachten toch af, omdat 5HT receptoren zich dan waarschijnlijk desensibiliseren. Voedingssupplementen en/of fytotherapeutica die direct inwerken op het GABA systeem, zoals GABA, Salvia en Chamomilla, geven deze bijwerking niet en kunnen op zowel korte- en lange termijn de angstklachten doen laten verminderen. Er zijn aanwijzingen dat L-Theanine vergelijkbare effecten heeft als de farmaceutische Benzodiazepine, namelijk dat het enerzijds ingrijpt op de GABA receptoren en anderzijds de 5HT niveaus verlaagt. Beide werkingsmechanismen kunnen de effectiviteit van L-Theanine bij angst verklaren.

Indien men voedingssupplementen en/of fytotherapeutica combineert met psychofarmaca is het van belang voorzichtigheid te betrachten. De combinaties zijn niet altijd verantwoord. Er zijn namelijk diverse wisselwerkingen bekend. Middelen die bijvoorbeeld inwerken op het GABA systeem kunnen de effecten en bijwerkingen van Benzodiazepinen doen laten toenemen. Middelen die de hoeveelheid 5-HT verhogen zouden, in combinatie met antidepressiva, het serotonine syndroom kunnen veroorzaken.

Er is te weinig onderzoek gedaan naar in hoeverre voedingssupplementen en/of fytotherapeutica ingezet kunnen worden om afbouwprogramma's van psychofarmaca en/of alcohol te ondersteunen. Er kunnen daarom nog geen klinische aanbevelingen gedaan worden. De enkele studies die zijn gedaan laten echter wel belovende resultaten zien. Deze studies laten onder andere zien dat met L-Tryptofaan, SAMe, Omega 3 vetzuren en foliumzuur de dosering van antidepressiva verlaagd zou kunnen worden en dat Niacine succesvol ingezet is bij het afbouwen van Benzodiazepinen.

Copyright Orthobalans

De volledige (wetenschappelijke onderbouwde) publicatie met ruim 60 pagina is op te vragen voor een bedrag van € 20,--.

U stuurt mij dan een e-mail met uw adres gegevens en maak dan het bedrag over naar de ING-bank 749897880 t.n.v. J.M. Elferink te Nijmegen o.v.v. angststoornissen.