

Hersenen draaien beter op ketogeen dieet

Lees verder op de volgende pagina



„Ketogeen dieet gunstig voor het brein”

• Maarten Costerus

Waarom kampen zoveel mensen met psychische problemen? Dat is het gevolg van het westerse voedingspatroon, meent de Amerikaanse voedingspsychiater dr. Georgia Ede. Haar pleidooi: schakel over op een ketogeen dieet en verbeter zo je mentale gezondheid.

Georgia Ede is opgeleid aan de Harvard University en psychiater in de VS. Als ze begin veertig is, krijgt ze last van migraine, vermoeidheid, een opgeblazen gevoel en maagpijn. Specialisten kunnen geen afwijkingen bij haar vinden. Daarop begint ze te experimenteren met haar voeding, waarbij ze een eet- en symptoomdagboek bijhoudt. „Na ongeveer zes maanden van trial-and-error kwam ik tot mijn complete verbazing uit bij een zeer onorthodox dieet van voornamelijk vlees, waarbij ik me beter voelde dan ooit tevoren. Niet alleen de pijn en vermoeidheid waren verdwenen, maar ook mijn humeur, concentratie en productiviteit waren verbeterd.” Dat schrijft ze in haar boek „Heel je hoofd. Verander je voeding, verbeter je stemming en verminder je angst”, dat eind mei verscheen bij uitgeverij Lucht.

Ede verdiept zich in voeding, volgt een cursus aan de Harvard School of Public Health en kamt de database van de Harvardbibliotheek uit. Tot haar ontsteltenis ontdekt ze dat er geen wetenschappelijk bewijs is voor het advies om plantaardige voeding, magere zuivelproducten of fruit en groenten „in alle kleuren van de regenboog” te eten. „In het beste geval zijn deze ideeën goedbedoelde aannames op basis van zeer

gebrekkige, onwetenschappelijke voedingsvragenlijsten.” Wat volgens haar wel feiten zijn? „Vlees is niet gevaarlijk, veganistische diëten zijn niet gezonder en antioxidanten zijn niet het antwoord.”

Insulineresistentie

De wereldwijde crisis op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg wijt ze aan het westerse voedingspatroon, dat bol staat van de industriële, ultrabewerkte voedingsmiddelen. Volgens haar verdient ruim 60 procent van wat de Amerikanen eten en bijna 30 procent van wat Nederlanders consumeren niet de naam voeding.

Vooraf geraffineerde oliën en koolhydraten zijn volgens haar schadelijk. Voeding met veel koolhydraten, zoals suiker, bloem, vruchtensap en graanproducten, veroorzaakt suikerpieken die kunnen leiden tot insulineresistentie, een voorstadium van diabetes. Hierdoor hebben de hersenen meer moeite om glucose op te nemen en te gebruiken. Plantaardige oliën worden volgens Ede rechtstreeks in het brein opgenomen, waarna hersencellen deze verbranden en er ontstekingen ontstaan.

Wél gunstig voor het brein is volgens haar het zogeheten ketogeen dieet, dat zeer weinig koolhydraten toestaat, matig is in eiwitten en rijk aan vetten. Het ketogeen dieet heeft volgens Ede twee belangrijke effecten. Allereerst verlaagt het de insulinespiegel en vermindert daar-

door de insulineresistentie. In de tweede plaats schakelt het lichaam over op vetverbranding en stijgt de concentratie ketonen –een afbraakproduct van verbrande vetten– in het bloed. De hersenen kunnen de ketonen vervolgens gebruiken als aanvullende brandstofbron.

Broccoli

In haar boek somt ze op welke voeding past binnen een „kalmere” ketogeen dieet. Vlees, vis en gevogelte zijn geoorloofd, maar koolhydraatrijk fruit en zetmeelrijke groente niet. Sla, andijvie en komkommer kunnen mensen onbekommerd eten, maar wees matig met kruisbloemigen zoals broccoli en spruitjes.

De voedingspsychiater waarschuwt dat het ketogeen dieet niet voor iedereen aan te bevelen is. Zo kunnen mensen met ondergewicht of anorexia er beter niet aan beginnen. Hetzelfde geldt voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven. Mensen met diabetes, een hartkwaal of andere aandoening dienen eerst een specialist te raadplegen.

De Amerikaanse psychiater vloog eind mei naar Nederland om haar pennenvrucht „Heel je hoofd” toe te lichten. In een zaaltje in Ede hield ze een lezing, georganiseerd door de Academie voor leefstijl en gezondheid (Avleg). De bijeenkomst trok zo’n zestig diëtisten, leefstijlcoaches en psychologen. De deelnemers kregen een tasje met het boek mee



”

Ketogeen dieet is bij elke psychische aandoening het overwegen waard, behalve bij anorexia

Dr. Georgia Ede, voedingspsychiater



Dr. Georgia Ede. beeld MindBodyGreen



Het ketogeen dieet, dat heel weinig koolhydraten bevat, lijkt een gunstig effect te hebben bij onder meer autisme en Alzheimer. Maar bij de een is het effect groter dan bij de ander. beeld iStock

naar huis. Aan het eind van de middag nam de psychiater de tijd om een aantal vragen te beantwoorden.

In uw boek noemt u heel wat psychische en mentale problemen waartegen het ketogeen dieet zou helpen: autisme, bipolair stoornis, depressie, schizofrenie, spanning, voedselverslaving en zelfs de ziekte van Alzheimer. Bij welke psychische aandoeningen is het dieet volgens u níét zinvol?

„Voor zover we weten is een ketogeen dieet bij elke psychische aandoening het overwegen waard. De enige uitzondering is anorexia. Als iemand te weinig eet en ondergewicht heeft, moet je heel voorzichtig zijn met het aanpassen van diens voeding.”

Hoelang houden mensen een ketogeen dieet vol? Sommigen die eraan begonnen, zie ik na twee maanden weer met een gevulde broodtrommel.

„Dat is inderdaad een uitdaging. Ook omdat koolhydraten lekker smaken en ze overal om je heen te krijgen zijn.

Anderzijds merk ik ook dat mensen die veel baat hebben bij het dieet erg gemotiveerd zijn. Dat geldt vooral voor mensen met ernstige mentale problemen. Bij sommigen keren de symptomen direct terug zodra ze zich niet goed aan het dieet houden.”

Psychiaters behandelen patiënten

normaliter met medicatie en gedragstherapie. Zitten zij op het verkeerde spoor?

„Nee. In mijn praktijk maak ik ook gebruik van medicatie en psychotherapie. We moeten die gereedschappen niet weggooiën. Ik vind wel dat we eerst naar iemands voeding moeten kijken. Als dat onvoldoende helpt, komen andere middelen in beeld. In sommige gevallen komt het dieet in plaats van medicatie, maar meestal gebruiken we een combinatie.”

Het Voedingscentrum beschouwt brood, granen en peulvruchten als gezond. Waarom staat u daar anders in?

„Dat die als gezond worden beschouwd, komt door slechte studies. Daarin is niets gemeten, maar moesten mensen in vragenlijsten noteren hoe vaak ze het afgelopen jaar bepaalde voedingsmiddelen aten. Vervolgens keken onderzoekers of er een verband is tussen de consumptie van bijvoorbeeld granen en het aantal gevallen van depressie, dementie of angst.”

Consumptie van rood vlees wordt in verband gebracht met darmkanker. Waarom staat u wel alle soorten vers vlees toe?

„Er is geen enkel bewijs dat rood vlees darmkanker veroorzaakt. Ik heb me er grondig in verdiept en er een heel hoofdstuk over geschreven. Stuur me een mailtje als ik een studie ben vergeten.”

Harvardpsychiater dr. Christopher Palmer betoogt in zijn boek "Brain Energy" dat psychische stoornissen het gevolg zijn van problemen met de stofwisseling in de hersenen. Wat vindt u van zijn theorie?

„Heel interessant. Hij poneert de grote theorie over mitochondriën (de energiefabriekjes in het lichaam, MC) die bij veel mensen niet goed meer werken. Hij stelt dat een verstoorde stofwisseling de oorzaak is van alle mentale problemen.

Mijn boek gaat uit van hetzelfde principe, maar richt zich vooral praktisch op wat mensen met hun voeding kunnen doen.”

Zou u iedereen aanraden ketogeen te gaan eten, ook mensen met een goede insulinegevoeligheid?

„Nee. Ik zeg vaak dat mensen die hun hersenchemie in balans willen brengen, hun voeding uit balans moeten brengen. Maar als je gezond bent en je stofwisseling en je darmgezondheid op orde zijn, kun je prima een grote variatie aan voedingsmiddelen eten, inclusief fruit en zetmeelrijke groenten.”



Heel je hoofd. Verander je voeding, verbeter je stemming en verminder je angst, Georgia Ede; uitg. Lucht; 536 blz.; € 30,-.

„Ketodieet veelbelovend bij dementie”

● Maarten Costerus

Het ketogeen dieet, dat extreem arm is aan koolhydraten, lijkt een veelbelovende behandeling bij onder meer autisme, dementie en een bipolair stoornis. Dat stelt neurowetenschapper dr. Eline Dekeyster. „Het kan levensveranderend zijn.”

Sander is vier jaar en heeft autisme. Hij maakt amper oogcontact en praat weinig. Zijn vader leest over het ketogeen dieet bij autisme en gaat ermee naar de huisarts. Die zegt: „Dat is niet bewezen en dat gaan we niet doen.” Vader legt zich er echter niet bij neer. Onder begeleiding van een coach laat hij Sander, die in werkelijkheid anders heet, een ketogeen dieet volgen. De voeding slaat aan: de jongen maakt meer oogcontact en praat meer.

„Er zijn veel verhalen zoals die van Sander”, vertelt dr. Eline Dekeyster, neurowetenschapper aan de Universiteit Leiden, begin juni tijdens een masterclass over voeding voor het brein. Ook zijn er verslagen van artsen en kleine studies. „Aan de grootste studie die ik ken, namen 45 mensen deel. Dat is niet veel, maar de resultaten zijn veelbelovend.”

De invloed van het ketogeen dieet op autisme varieert sterk. „Bij sommige mensen is het effect enorm, bij anderen heel gering.” Waarom dat zo verschilt, kan ze niet verklaren.

Vasten

Dekeyster, die een team leidt dat onderzoek doet naar de rol van voeding bij autisme, ADHD, depressie en de ziekte van Alzheimer, spreekt liever over ketogene interventies. Daarmee bedoelt ze ingrepen die ervoor zorgen dat de concentratie aan ketonen, een afbraakproduct van vetverbranding, in het bloed stijgt. Behalve met een dieet lukt dat ook door te vasten of supplementen te gebruiken. Vanaf een ketonconcentratie van 0,5 millimolair in het bloed treden er allerlei fysiologische effecten in het lichaam op.

De neurowetenschapper beschrijft vier mechanismen die kunnen verklaren hoe ketogene interventies een gunstige invloed kunnen hebben op autisme. Zo kunnen ketonen de balans tussen activerende en remmende signalen in het brein, die bij autisme verstoord is, herstellen. Ook verbeteren de stoffen de gevoeligheid voor insuline, die bij autisme vaak verminderd is.

Voorzichtig zijn

In het tweede deel van de lezing, die bijna twee uur duurt en zo'n 700 mensen trekt, gaat Dekeyster in op de ziekte van Alzheimer, de meest voorkomende vorm van dementie. Ze vertelt over Fran, een Amerikaanse vrouw met beginnende dementie. Fran raakt steeds vaker haar sleutels kwijt en kan niet goed meer uit haar woorden komen. Ook lukt naaien, haar grote hobby, op een dag niet meer. Ze gaat naar de huisarts, die haar doorstuurt naar de neuroloog. Terwijl de vrouw op de wachtlijst staat, neemt ze contact op met psychiater dr. Georgia Ede. Die adviseert haar het ketogeen dieet te proberen.

Het dieet slaat aan. Na drie weken voelt Fran zich beter dan ooit. Na tien weken komt ze bij de neuroloog. Die test van alles, maar kan niets afwijkends vinden. Fran mag terug naar huis en is behandelvrij.

„Wederom is het een verhaal”, relativeert Dekeyster. „Maar voor haar heeft het gewerkt.” Ook studies laten positieve effecten zien.

„Het ketogeen dieet kan echt levensveranderend zijn voor sommige mensen”, concludeert Dekeyster. „Het is wellicht het proberen waard. Weten we zeker dat het bij jou werkt? Nee. En moet je voorzichtig zijn en rekening houden met contra-indicaties? Ja. Maar ik zou zeggen: Er is hoop.”