



COPD EN ASTMA

natuurlijke supplementen voor gezonde luchtwegen.

COPD en astma zijn de meest voorkomende chronische luchtwegaandoeningen. COPD staat voor chronisch obstructieve longziekten. Hieronder vallen chronische bronchitis en longemfyseem. Bij chronische bronchitis is er sprake van ontsteking van de luchtwegen, die in het begin vooral wordt gekenmerkt door hoesten en een toegenomen slijmproductie. Later treedt door de chronische ontstekingsreacties verlies van longweefsel op: dit wordt emfyseem genoemd.

Bij astma is er sprake van een zogeheten verhoogde reactiviteit van de luchtwegen. Hierbij treden aanvallen op waarbij de spiercellen rond de luchtwegen aanspannen en de slijmvliezen opzwellen. Dit leidt tot ernstige benauwdheidsklachten. Astma gaat vaak gepaard met verschijnselen van allergie en/of eczeem.

Vitamine D

Zowel bij astma als bij COPD is ontdekt dat een belangrijke beschermende rol is weggelegd voor vitamine D. Bij beide ziektebeelden wordt beduidend vaker een tekort aan vitamine D aangetroffen.

In onderzoek is gebleken dat wanneer de moeder extra vitamine D inneemt tijdens de zwangerschap, de kans op het ontstaan van klachten als een piepende ademhaling (luchtwegvernauwing) in de eerste levensjaren sterk kan verminderen. Het blijkt dat kinderen met astma en een tekort aan vitamine D meer klachten hebben, meer medicijnen gebruiken en een slechtere longfunctie hebben. Bij volwassenen blijkt een tekort aan vitamine D gepaard te gaan met meer klachten en een minder goede reactie op medicatie. Bij langdurig bestaande astma kunnen veranderingen in de luchtwegen optreden, zoals toename van de hoeveelheid spierweefsel rond de luchtwegen. Onderzoek heeft aangetoond dat vitamine D deze veranderingen kan helpen voorkomen.

Bij COPD blijkt in onderzoek dat een tekort aan vitamine D gepaard gaat met meer klachten en een slechtere conditie. Opvallend hierbij is dat zowel mannen als vrouwen met COPD veel vaker botontkalking blijken te hebben. Ook dit kan

duiden op een fors tekort aan vitamine D. Bij COPD kan een verergering van de klachten en weefselbeschadiging optreden bij een luchtweginfectie. Recent onderzoek laat zien dat vitamine D de eigen verdediging van het lichaam tegen dergelijke infecties sterk stimuleert.

Vitamine D advies

Bij zowel astma als COPD is extra inname van vitamine D één van de eerste maatregelen. Het advies is een inname van minimaal 50 µg (2000 IE) per dag vanaf de leeftijd van een jaar. Bij tekorten aan vitamine D kunnen soms hogere doseringen nodig zijn. De hoeveelheid vitamine D in het bloed kan via de huisarts bepaald worden.

GLA en slijmvliezen

GLA (gamma-linoleenzuur, Eng: starflower) is een vetzuur dat in hoge concentraties voorkomt in borage- en teunisbloemolie. Dit vetzuur speelt een belangrijke rol bij het bestrijden van ontstekingen, vooral in de huid en de slijmvliezen. GLA wordt in het lichaam gebruikt als grondstof voor de aanmaak van stoffen die het verloop van ontstekingsreacties controleren. Inname van extra GLA (300-600 mg) zorgt er voor dat ontstekingsreacties worden geremd en het herstel van huid en slijmvliezen wordt bevorderd. Om te voorkomen dat vetzuren zoals GLA in het lichaam oxideren is het noodzakelijk om extra anti-oxidanten in te nemen. De belangrijke anti-oxidant vitamine E beschermt niet alleen tegen de oxidatie van vetzuren, maar heeft zelf ook een ontstekingswerend effect.

De functie van het darmslijmvlies

Het darmslijmvlies is van groot belang om ongewenste ontstekingsreacties in het lichaam (huid en slijmvliezen) te voorkomen. Via huid en slijmvliezen komt het lichaam in contact met de buitenwereld. Om te voorkomen dat het immuunsysteem van het lichaam gaat reageren op alle lichaamsvreemde stoffen waarmee het zo in contact komt, is het van groot belang dat huid en slijmvliezen een goede barrière vormen tussen het lichaam en de buitenwereld. Wanneer het lichaam toch op de buitenwereld reageert,

bijvoorbeeld bij een verstoord darmslijmvlies, uit zich dit niet alleen in darmklachten. Doordat huid en slijmvliesen nauw met elkaar verbonden zijn, kunnen er namelijk ook klachten als eczeem of luchtwegproblemen optreden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het eczeem dat bij kinderen met een voedselallergie regelmatig optreedt.

Dit is waarom bij huidproblemen (eczeem, psoriasis en dergelijke) en slijmvliesproblemen (zoals chronische 'verkoudheid', hooikoorts, terugkerende bijholte- en middenoorontstekingen, chronische bronchitis, astma) die gekenmerkt worden door ontstekingsreacties, een combinatie van GLA, probiotica en anti-oxidanten (vitamine E) wordt ingezet.

Probiotica

Probiotica is de groep producten die levensvatbare bacteriën bevat. Deze bacteriën spelen een gunstige rol in de darm en zijn belangrijk voor onze gezondheid. In de darm van iedere volwassene is circa 1,5 kilo darmbacteriën aanwezig, die samen de darmflora vormen. De bacteriën zijn noodzakelijk om het darmslijmvlies in een goede conditie te houden. Zij verteren voedingsbestanddelen die wij zelf niet kunnen verteren en produceren hieruit stoffen die de belangrijkste voedingsbron voor het darmslijmvlies vormen.

U kunt de goede bacteriën in de darmen aanvullen met een probiotica preparaat. Hierbij is de kwaliteit van zo'n preparaat van groot belang. Uitgangspunt is dat de bacteriën lichaamseigen en levensvatbaar moeten zijn om daadwerkelijk een positieve bijdrage te kunnen leveren. Daarnaast is het belangrijk dat de bacteriën maagzuurresistent zijn. Deze moeten immers het verblijf in het maagzuur en de blootstelling aan gal overleven. Goede, op genetische eigenschappen gecontroleerde bacteriën zijn bijvoorbeeld; *L. rhamnosus* GG, LGG® en *L. casei* 431®, *L. paracasei*. Met deze stammen is goed gedocumenteerd wetenschappelijk onderzoek gedaan. De stammen worden gezien als zeer effectief, vooral wanneer zij in combinatie worden toegepast. Een extra bescherming biedt de toevoeging van een specifiek, natuurlijk koolhydratencomplex aan een probiotica preparaat;

dit kan de aantasting van de bacteriën door maagzuur en gal nog meer verkleinen.

Anti-oxidanten

Naast het hiervoor genoemde vitamine E wordt aangeraden andere anti-oxidanten in te nemen, liefst in de vorm van een complex. Voor een goede werking zijn deze stoffen namelijk sterk van elkaar afhankelijk. Een goed multi-vitaminenpreparaat kan hierin voorzien. Bij ernstiger klachten kan dit eventueel aangevuld worden met een anti-oxidantcomplex. N-acetyl-cysteïne (NAC) verhoogt de hoeveelheid glutathion in het lichaam, de belangrijkste lichaamseigen anti-oxidant. Extra inname van NAC kan helpen de klachten te verminderen.

Astragalus

Het kruid astragalus membranaceus wordt al meer dan 5000 jaar in de traditionele Indiase en Chinese geneeskunde gebruikt om het immuunsysteem te versterken en de afweer tegen ziektekiemen te verhogen. In China noemt men astragalus 'Huang Chi', ofwel grote levenskracht. In diverse onderzoeken is een stimulerende werking van het kruid op het immuunsysteem vastgesteld. Er zijn aanwijzingen dat astragalus kan helpen om de overgevoeligheid van de luchtwegen bij astma te verminderen.

Samenvatting en advies

Bij chronische luchtwegproblemen als astma en COPD speelt vitamine D een belangrijke rol. Voorkomen of opheffen van tekorten aan deze vitamine (die helaas zeer vaak voorkomen) moeten dan ook als eerste maatregel worden gezien. Daarnaast kan een combinatie van GLA, probiotica en anti-oxidanten helpen om de ontstekingsreacties van de luchtwegen bij deze aandoeningen te bestrijden. Ter ondersteuning wordt het kruid astragalus vaak gebruikt.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C016391