



Vitaal ouder worden



Eeuwige jeugd is een utopie. Of we op onze oude dag nog fit en vitaal zijn, hebben we echter wel grotendeels zelf in de hand. Regelmatig bewegen, goede voeding, niet roken en voldoende water drinken vormen de basis voor een gezonde levensstijl. Er is daarnaast een scala aan stoffen die ouderdom gerelateerde klachten helpen voorkomen of verlichten. Enkele stoffen die het verouderingsproces kunnen vertragen, passeren hier de revue:

Coenzym-Q10

Het lichaam produceert zelf coenzym-Q10 (CoQ10). Het is een enzym die de cel helpt om energie te produceren. Rond ons twintigste levensjaar is de productie hiervan het hoogst, daarna neemt de hoeveelheid af. Bovendien zijn er medicijnen die de aanmaak van CoQ10 verminderen, zoals cholesterolremmers. Als de energieproductie vermindert, neemt ook het zelfherstellend vermogen van een cel af. Dit komt tot uiting in een afname van de algehele vitaliteit. Een natuurlijke bron van CoQ10 zijn zalm, sardines en noten. CoQ10

“Cholesterolremmers verlagen het gehalte coenzym-Q10,”

als supplement verbetert voornamelijk de energietoevoer naar de lever, nieren en hart. CoQ10 werkt in de cel nauw samen met alfaliponzuur, acetyl-l-carnitine en carnitine. Door deze samenwerking is het voor het lichaam makkelijker om bijvoorbeeld lichaamsvet te verbranden.



Alfaliponzuur

Alfaliponzuur is een sterke antioxidant die de lever, het gezichtsvermogen en de zenuwfunctie ondersteunt en andere antioxidanten helpt te recyclen. Het helpt tevens bij de verbranding van koolhydraten door deze om te zetten in energie. Het verbetert de opname van glucose en verbetert de gevoeligheid van de cel voor insuline. Het reguleert daarmee de bloedsuikerspiegel en kan zo helpen bij gewichtsvermindering. Alfaaliponzuur kan als enige antioxidant de werking van glutathion versterken. Glutathion is een belangrijk antioxidant dat in verband wordt gebracht met een lange levensduur. Het mooie van alfaliponzuur is dat het zowel in water als vet oplosbaar is en daarom in veel cellen en weefsels door kan dringen om zijn werk te doen. Daarmee is het één van de beste supplementen om te gebruiken tegen veroudering.

Probiotica

Naar schatting leven er zo'n honderd biljoen micro-organismen in elke normale gezonde darm. Het is een uniek samenspel waarbij gezondheidsondersteunende micro-organismen de ziekmakende in bedwang houden. Hierdoor dragen zij bij aan een goede spijsvertering en opname van voedingsstoffen en ondersteuning van het immuunsysteem. Door tal van omstandigheden (o.a. stress, slechte voeding, antibiotica) kan de balans tussen de verschillende micro-organismen verstoord raken. Ook met het ouder worden, verandert de darmflora en komt een verstoring regelmatig voor. Probiotica kunnen dan uitkomst bieden. Probiotica zijn supplementen met levende bacteriën. Ze herstellen het evenwicht van de darmflora waardoor de darmen beter beschermd zijn tegen bacteriën, virussen en andere toxische producten. Voedingsstoffen worden beter opgenomen en het immuunsysteem wordt versterkt. Natuurlijke voedingsbronnen die rijk zijn aan probiotica zijn gefermenteerde producten als kefir en zuurkool.

“Glutathion is een belangrijk antioxidant,”

Impact op de huid

Zo binnen, zo buiten. Werken aan de spijsvertering (probiotica) en een goede celfunctie (o.a. CoQ10) resulteert automatisch in een betere huidfunctie. Het lichaam functioneert beter en wordt als het ware schoner. En dat is ook te zien. Kies daarnaast voor een goede crème die bestaat uit lichaamseigen stoffen en bijvoorbeeld antioxidanten als vitamine E en CoQ10.





Flavonoiden

Flavonoiden vormen een grote familie van plantaardige stoffen. Ze bepalen in groenten en fruit de grote variatie in kleuren, van geel tot rood en donkerpaars. Flavonen (Latijnse flavus = geel) hebben hun naam te danken aan plantenstoffen die gebruikt werden voor het geel verven van wol en katoen. Ze worden ook aangeduid als bioflavonoiden. Tot nu toe zijn er ruim 4000 soorten flavonoiden beschreven. Aan de hand van hun chemische structuur kunnen ze worden onderscheiden in: flavonen, flavonolen, catechinen, isoflavonen, flavononen en anthocyanen. Flavonoiden helpen ontstekingsprocessen in het lichaam tegen te gaan. Daarnaast beschermen ze het lichaam tegen vrije radicalen waardoor het de algemene gezondheid verbetert en de levensduur verlengt. Door het eten van veel, verschillende (fel) gekleurde groenten en fruit krijg je veel verschillende soorten flavonoiden binnen. Ook groene thee is een rijke bron van flavonoiden.



Vitamine B12

Vitamine B12 is van essentieel belang voor het functioneren van onze rode bloedcellen, het zenuwstelsel en de productie van DNA. Voor opname is vitamine B12 afhankelijk van het stofje intrinsic factor wat in de maag geproduceerd wordt. Met het ouder worden neemt de maagzuurproductie en de productie van intrinsic factor af. Het is dan lastiger om voldoende vitamine B12 op te nemen. Zeker mensen die geen of weinig dierlijke producten eten, zoals vegetariërs en veganisten, hebben snel last van een tekort. Bij het verminderen van vitamine B12-spiegel in het bloed kan het geheugen slechter worden, het evenwicht verstoord raken en de eetlust verminderen. Allemaal klachten die met veroudering worden geassocieerd. Houd er rekening mee dat er verschillende vormen van vitamine B12 zijn die allemaal verschillen van functie en de mate waarin ze door het lichaam worden opgenomen. Vooral dierlijke producten zijn een bron van vitamine B12.

Tip:

De lijst met stoffen die het verouderingsproces tegengaan is vele malen langer dan de stoffen die in dit artikel genoemd zijn. Vraag uw (orthomoleculair) arts of therapeut om een samenstelling van stoffen te maken die op uw persoonlijke situatie van toepassing is.



De vitamine B12-vormen en hun eigenschappen

Voorkomen

In voeding: co-enzymatische vormen 5-deoxyadenosyl- en methylcobalamine, gebonden aan eiwitten. Dit zijn actieve vormen.

In het lichaam: in bloedplasma voornamelijk methylcobalamine, in weefsel voornamelijk adenosylcobalamine.

In voedingssupplementen: veelal cyanocobalamine.

Eigenschappen

Cyanocobalamine

Deze synthetische vorm van vitamine B12, is een stabiele vorm. Bij activering in het lichaam komen zeer kleine hoeveelheden cyanide vrij. Eliminatie van cyanide vergt juist vitamine B12. Specifiek rokers moeten uitkijken met deze vorm, zij kunnen de cyanocobalamine minder goed omzetten in de actieve vorm.

Methyl- en adenosylcobalamine

Veel mensen zijn niet in staat zijn om B12 te methyleren omdat zij tekort aan foliumzuur (B9) en vitamine B6 hebben (zie homocysteïne-cyclus). De directe toepassing van deze actieve vormen is dan geïndiceerd. Beide vormen worden goed opgenomen.

Hydroxycobalamine

Hydroxycobalamine is een natuurlijke vorm die wordt toegepast in injecties. Ook deze vorm dient eerst nog omgezet te worden in de co-enzymatische vormen van vitamine B12.

“Vitamine B12 supplementen in deze vormen hebben de voorkeur,”

Referentiewaarden

Bloedplasmawaarden betreffen methylcobalamine. Dit is niet een totale afspiegeling van het totale vitamine B12 in het lichaam, omdat in de weefsels vitamine B12 wordt opgeslagen als adenosylcobalamine. Daarom kan een bloedwaarde zowel vals positief of vals negatief zijn. Met andere woorden: een te hoge of een te lage waarde van vitamine B12 in het bloedplasma dient altijd naast het klachtenpatroon te worden gelegd.

Referentiewaarde vitamine B12 in bloed: 150-500 pmol/l of 200-700 ng/l.

Orthomoleculaire referentiewaarde: 1.000- 3.000 ng/l en soms hoger bij bepaalde klachten.

Auteur:

Trudy Vlot, natuurgeneeskundig arts
www.sequana.nl