

## Omega-3 vetzuren

Diverse vergelijkende studies hebben laten zien dat omega-3-vetzuren (die vooral veel in vette vis voorkomen) de klachten van reumatoïde artritis verminderen. Aan deze patiënten wordt door orthomoleculaire artsen daarom vaak dagelijks levertraan voorgeschreven, dat veel visvetzuren bevat. Overigens levert ook het beperken van verzadigd vet al goede resultaten op.



### Vis: ontstekingsremmende werking

Vis bevat veel zogenaamde 'omega-3-vetzuren', zuren met een sterk ontstekingsremmende werking. Twee tot drie keer per week vette vis eten is daarom aan te raden voor

artrose en reumapatiënten. Bij vis geldt als regel: hoe kouder het water waaruit de vis komt, hoe beter. Wilde vis bevat meer omega-3-vetzuren dan gekweekte vis. En de vette vissoorten bevatten het meest. Haring is wat dat betreft de beste vis. Tonijn heeft relatief veel arachidonzuur (net als vlees), maar omega-3-vetzuren heffen het negatieve effect van arachidonzuur op.

## Vitamine E

In een onderzoek met dagelijks 1200 IE (internationale eenheden) vitamine E bij reumatoïde artritis patiënten werd een vermindering van de klachten gevonden én een betere functionaliteit.<sup>8</sup> Vitamine E beschermt echter niet tegen kraakbeenafname en wordt daarom meestal samen met glucosamine en chondroïtine voorgeschreven (net als bij artrose).

## Curcuma

Curcuma is in een studie<sup>9</sup> bij patiënten met reumatoïde artritis naar voren gekomen als even werkzaam als phenylbutazon (een regulier reumamiddel): minder stijfheid, minder startpijn en afname van de zwelling van gewrichten.

## WORDT HET VERGOED?

Bij de meeste basis ziekenfondspakketten wordt een orthomoleculaire behandeling niet vergoed. Bij sommige aanvullende en particuliere verzekeringen kunnen patiënten geheel of gedeeltelijk wel aanspraak maken op vergoeding. De vergoeding is sterk afhankelijk van de verzekeraar en het pakket. In veel gevallen wordt vaak wél het consult van de arts vergoed, maar niet de medicijnen. Het is dus raadzaam vóór de behandeling bij uw verzekeraar na te gaan of u voor vergoeding in aanmerking komt en onder welke voorwaarden. Zo komt u niet voor financiële verrassingen te staan.

## HOE VIND IK EEN GOEDE ARTS/THERAPEUT?

Er zijn zowel artsen als therapeuten die deze geneeswijze toepassen. Het verschil is dat een arts een wetenschappelijk medische opleiding heeft voltooid en een therapeut niet. Daarnaast is er nog een onderscheid in artsen die uitsluitend werken als orthomoleculaire arts (primair orthomoleculaire artsen) en artsen die dit naast hun reguliere behandelmethoden toepassen (secundair orthomoleculaire artsen). U kunt bij ons een adreslijst opvragen van orthomoleculaire artsen en therapeuten. U kunt hiervoor ook contact opnemen met de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeswijzen (MBOG): (050) 409.27.17, of kijk op [www.mbog.nl](http://www.mbog.nl). Tevens kunt u zich wenden tot de Stichting Orthomoleculaire Educatie (SOE) in Den Haag (070) 354.99.58, of kijk op [www.soe.nl](http://www.soe.nl).

1. Braham R et al; Br J Sports Med 37: 45-9; 2003
2. McCarty MF en Russel AL; Med Hypotheses 53: 350-60; 1999
3. o.a. Jameson S et al; Nutr Res Suppl 1: 391-97; 1985
4. o.a. Scherak O et al; Z Rheumatol 49: 369-73; 1990
5. Werbach M en Murray T; Botanical Influences on Illness; blz. 488
6. Innes JF et al; Vet Rec 152: 457-60; 2003
7. Gibson RG et al; Practitioner 224: 955-60; 1980
8. Edmonds SE et al; Ann Rheum Dis 56: 649-55; 1997
9. Deodhar SD et al; Indian J Med Res 71: 632-4; 1980

Met dank aan de heer drs. E. Valstar (arts, bioloog)

## DE ARTROSE & REUMA STICHTING HELPT!

### Doelstellingen Artrose & Reuma Stichting

- Het stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar nog niet reguliere, aanvullende behandelmethoden van artrose en reuma.
- Het geven van professionele voorlichting over deze behandelmethoden.
- Het inzichtelijk maken van de relatie tussen gezonde voeding, het voorkomen van artrose en reuma en de vermindering van klinische verschijnselen.
- Behartigen van patiëntenbelangen.
- Het steunen van initiatieven door of voor patiënten.
- Samenwerken met instanties die zich inzetten ter voorkoming en bestrijding van artrose en reuma.



## Artrose & Reuma Stichting

### Colofon

Dit is een uitgave van de  
Artrose & Reuma Stichting  
Nieuwezijds Voorburgwal 130 d  
1012 SH Amsterdam

Telefoon 020 - 330 63 00  
Telefax 020 - 330 62 99  
E-mail [info@reuma-stichting.nl](mailto:info@reuma-stichting.nl)  
Website [www.reuma-stichting.nl](http://www.reuma-stichting.nl)  
Postbank 4329

N.B.

Iedere ziekte en iedere patiënt is uniek. Deze uitgave is slechts bedoeld als bron van informatie. U wordt dringend verzocht om de beslissing over de behandelingen, wijziging van voeding of leefwijze zoals vermeld in deze uitgave, in samenspraak met een gekwalificeerde arts te nemen. Een arts die in ogenschouw neemt dat u, als patiënt, recht heeft op onafhankelijke volledige informatie.

## NIEUWSBRIEF PATIËNTENBELANG

### Voeding tegen Reuma?

Over de mogelijkheden  
van een orthomoleculaire  
behandeling  
bij artrose en reuma



Artrose & Reuma Stichting

## WAT IS ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE?



De orthomoleculaire geneeskunde gaat ervan uit dat ziekte een symptoom is van een tekort of een teveel aan bepaalde stoffen in ons lichaam. De natuurlijke balans is verstoord. Vele lichaamsprocessen die afhankelijk zijn van die stoffen

verlopen daardoor niet meer optimaal en ziektes krijgen een kans.

Afhankelijk van de ziekte die iemand heeft en een analyse van de tekorten of overschotten, wordt een dieet samengesteld, aangevuld met orthomoleculaire supplementen. Doel is om de juiste verhouding van voedingsstoffen (vitamines, mineralen, aminozuren en vetten) te krijgen en zo het zelfgenezend vermogen van het lichaam te stimuleren.

## WAT KAN DEZE GENEESWIJZE BIJ REUMA DOEN?

Een orthomoleculaire behandeling kan geschikt zijn voor een groot aantal gezondheidsklachten, maar kan zeker ook bij artrose en reuma van betekenis zijn. Diverse stoffen hebben een pijnstillende werking die even groot is als sommige reguliere pijnstillers, maar dan zonder bijwerkingen. En er zijn zelfs stoffen die kunnen bijdragen aan herstel van het kraakbeen.

Ook kan een speciaal dieet de klachten bij reuma verminderen. Zo kan bij sommige mensen reumatoïde artritis (een van de meest voorkomende

vormen van reuma) veroorzaakt zijn door een overmatige consumptie van bijvoorbeeld vlees en suiker over een langere periode. Wanneer deze producten worden weggelaten in de voeding, treedt bij een deel van de patiënten vaak al een verbetering op.

Incidenteel kan een orthomoleculaire behandeling worden toegepast als daadwerkelijk alternatief voor het gebruik van reguliere middelen bij reuma. Maar zeker als aanvulling op die behandeling (ook wel complementair genoemd) ondervinden steeds meer reumapatiënten gunstige effecten van deze geneeswijze. Bijvoorbeeld doordat dankzij bepaalde stoffen de bijwerkingen van een reguliere pijnstillers minder ernstig zijn, of een lagere dosis ervan nodig is.

### Vlees: bevordert ontstekingen

Vlees is vooral slecht door arachidonzuur in vlees, een zuur dat ontstekingen bevordert. Wie een reumatische aandoening heeft, doet er daarom goed aan een tijd geen vlees te eten om te kijken of de reumaklachten dan verminderen.

In deze folder geven we u een overzicht van de meest gebruikte stoffen in een orthomoleculaire behandeling bij gewrichtsklachten en het aangetoonde effect ervan. We maken daarbij onderscheid tussen de behandeling van artrose en die van reumatoïde artritis, omdat dit de meest voorkomende reumatische aandoeningen zijn en hiernaar het meeste onderzoek is verricht. Voor andere vormen (fibromyalgie bijvoorbeeld) kan de behandeling zeker ook effect hebben, maar hiernaar is minder onderzoek gedaan.

Voor precieze dosering en nadere medische adviezen verwijzen wij u met nadruk naar een gespecialiseerde arts (zie de informatie daarover elders in deze folder). Het gaat hier vooral om een algemene indruk van de mogelijke werking van orthomoleculaire stoffen bij artrose en reuma.

## BIJ ARTROSE

### Glucosamine

Glucosamine is een lichaamseigen bouwstof voor kraakbeen. Veel studies hebben aangetoond dat een supplement met glucosamine\*, meestal in combinatie met chondroïtine, een gunstig effect heeft bij artrose. Uit een recent onderzoek<sup>1</sup> bleek dat bij knieklachten door kraakbeenbeschadiging, al dan niet met ontstekingen, glucosamine na 8 weken een vermindering van de pijn en een verbetering van de kniefunctie tot resultaat had en zelfs leidde tot een zeker herstel van het kraakbeen. Vitamine C blijkt overigens de werking van glucosamine en chondroïtine te versterken en wordt daarom vaak als extra supplement bij gewrichtsklachten voorgeschreven.

(\* Een speciale folder over Glucosamine is bij ons verkrijgbaar.

### Niacinamide

Vijftig jaar geleden werd al verondersteld dat niacinamide zinvol is bij artrose. Recent onderzoek heeft nu aangetoond dat deze stof inderdaad de klachten bij artrose vermindert.<sup>2</sup>



### Vitamine E

Al in de jaren tachtig wees onderzoek uit dat vitamine E duidelijk aantoonbare vermindering van gewrichtsklachten bij artrose geeft.<sup>3</sup> En ook uit recentere studies is gebleken dat door dagelijks extra vitamine E (in dit geval 400 IE = internationale eenheden) te gebruiken de pijnklachten verminderen en er ook sprake is van functieverbetering.<sup>4</sup> Er is

echter géén sprake van vermindering van de kraakbeenafname door vitamine E, waardoor naast vitamine E het beste ook glucosamine en chondroïtine kunnen worden gebruikt.

### Duivelsklauw (harpagophytum)

Duivelsklauwwortel heeft ook een goed effect tegen artrose. In zeker 2 studies bij patiënten met artrose bleek het middel de gewrichtsfunctie te verbeteren en de pijn te verminderen. Bij reumatoïde artritis is dit effect minder duidelijk.<sup>5</sup>

Curcuma is een extract van een Indiase plant dat al langer wordt gebruikt door natuurartsen, maar waarvan nu door onderzoek is aangetoond dat het een vermindering van artroseklachten geeft: pijn en ochtendstijfheid namen duidelijk af.

### Groenlipmossel

Deze mossel is rijk aan glycosaminoglycanen. Uit onderzoek van enkele jaren terug alweer kwam naar voren dat deze stof binnen 3 maanden aantoonbaar werkzaam was tegen artrose.<sup>7</sup> Bij reumatoïde artritis mogelijk ook, maar consistent onderzoek ontbreekt vooralsnog.

**Veel brandnetelthee drinken is aan te raden bij zowel artrose als reumatoïde artritis: brandnetel heeft een remmende werking op ontstekingen, zo blijkt uit onderzoek.**

## BIJ REUMATOÏDE ARTRITIS

### Glucosamine en chondroïtine

Glucosamine is een van de meest veelbelovende stoffen bij de behandeling van gewrichtsklachten, zowel bij artrose als bij reumatoïde artritis. De meeste onderzoeken hebben zich vooralsnog echter gericht op artrose. Meer onderzoek bij reumatoïde artritis is dus nodig. In een supplement met glucosamine is meestal ook chondroïtine verwerkt. Chondroïtine is in staat om (verdere) beschadiging van het kraakbeen in belangrijke mate te voorkomen.