



Vasten & Parkinson

De ziekte van Parkinson (PD) is een verwoestende neurodegeneratieve aandoening die steeds vaker voorkomt naarmate de bevolking veroudert. De ziekte wordt gekenmerkt door de ophoping van het eiwit alfa-synucleïne in de hersenen, wat leidt tot schade aan zenuwcellen, vooral in gebieden die betrokken zijn bij motorische controle. Ondanks aanzienlijke vooruitgang in ons begrip van de ziekte, blijft er een gebrek aan behandelingen die de progressie kunnen stoppen of omkeren. Recent onderzoek richt zich op alternatieve benaderingen, waaronder intermitterend vasten (IF), als mogelijke therapie om de ziekte te beheersen.

Intermitterend vasten houdt in dat men afwisselend periodes van eten en vasten doorbrengt. Het kan variëren van dagelijks vasten gedurende 16-18 uur tot 24 uur vasten om de andere dag. Dit dieet richt zich niet op het beperken van bepaalde voedingsmiddelen, maar op het beperken van de tijd waarin men eet. Dit kan de mogelijkheid verhogen om dit dieet op de lange termijn vol te houden, wat vaak een struikelblok is bij andere diëten.

Het onderzoek suggereert dat intermitterend vasten de mitochondriën, de energiecentrales van onze cellen, kan helpen beschermen en herstellen. In de ziekte van Parkinson spelen mitochondriën een cruciale rol bij de ziekteprogressie. Ze raken beschadigd door de ophoping van alfa-synucleïne, wat leidt tot verhoogde oxidatieve stress en ontstekingen, en uiteindelijk tot celsterfte.

Onderzoek bij diermodellen heeft aangetoond dat intermitterend vasten de mitochondriale functie kan verbeteren en de productie van schadelijke oxidatieve stoffen kan verminderen. Dit kan mogelijk bijdragen aan de bescherming van zenuwcellen en een afname van de symptomen van Parkinson. De voordelen van IF kunnen onder andere voortkomen uit het reguleren van insulinegevoeligheid en het verminderen van neurotoxiciteit.

Een belangrijk voordeel van intermitterend vasten is dat het minder restrictief is dan veel andere diëten. Het richt zich niet op het elimineren van voedselgroepen, maar op het beperken van de tijd waarin men eet. Dit kan het dieet toegankelijker maken voor

mensen met Parkinson, die vaak moeite hebben met de dagelijkse routine en voeding.

Hoewel de ziekte van Parkinson momenteel geen genezing kent, biedt intermitterend vasten een veelbelovende aanvulling op bestaande therapieën. Door de mitochondriale functie te verbeteren en ontstekingen te verminderen, kan IF mogelijk bijdragen aan het vertragen van de ziekteprogressie en het verbeteren van de levenskwaliteit. Verdere studies zijn noodzakelijk om de effectiviteit en veiligheid van deze benadering te bevestigen. Tot die tijd blijven we hopen dat dergelijke innovatieve benaderingen ons dichterbij een effectieve behandeling voor deze uitdagende aandoening kunnen brengen [1].

Youri Hazeleger
joet@joet.nl