



Hersenbescherming bij Parkinson

Onderzoekers ontdekten dat **intermitterend vasten** (periodes van niet eten) gunstig kan zijn voor mensen met de ziekte van Parkinson doordat het meerdere processen in het lichaam positief beïnvloedt. Het stimuleert het natuurlijke opruimsysteem van cellen – **autofagie** – waardoor schadelijke eiwitophopingen (zoals alfa-synucleïne) en kapotte celonderdelen, waaronder mitochondriën, beter worden opgeruimd. Bij Parkinson is dit opruimsysteem vaak verstoord, wat leidt tot celstress, **ontstekingen** en schade aan hersencellen. Genen zoals PINK1 en Parkin, betrokken bij erfelijke Parkinson, regelen normaal gesproken de verwijdering van defecte mitochondriën via mitofagie. Intermitterend vasten ondersteunt deze processen, verbetert de energiebalans en beschermt zo hersencellen tegen verdere achteruitgang.

Bij de ziekte van Parkinson gaan langzaam hersencellen kapot, vooral de cellen die dopamine aanmaken. Dit komt onder andere doordat schadelijke eiwitten zich ophopen, energiefabriekjes minder goed werken en afvalstoffen niet goed worden opgeruimd. Gelukkig zijn er strategieën die deze processen kunnen beïnvloeden: **vasten**, **alcohol vermijden**, en mogelijk zelfs het gecontroleerd gebruik van bepaalde psychedelica.

Intermitterend vasten – bijvoorbeeld 16 uur niet eten en

8 uur wel – zet het lichaam aan tot een soort schoonmaakbeurt. Het activeert **autofagie**, waardoor kapotte eiwitten en beschadigde onderdelen van cellen worden opgeruimd. Ook verbetert vasten de werking van mitochondriën, vermindert het ontstekingen en maakt het hersencellen beter bestand tegen stress. Voor mensen met Parkinson, bij wie deze cellen al extra kwetsbaar zijn, is dat waardevol.

Alcohol doet het tegenovergestelde. Het belemmert mitochondriale functie, verhoogt oxidatieve stress (schadelijke zuurstofdeeltjes), en kan het afweersysteem van hersencellen verstoren. Voor mensen met Parkinson – of mensen met een verhoogd risico – is het verstandig om alcohol zoveel mogelijk te mijden.

Psychedelica, zoals DMT, LSD en psilocybine (uit paddo's), werken anders. Ze stimuleren serotonine-receptoren in de hersenen, wat leidt tot meer **neuroplasticiteit**: het vermogen van hersencellen om nieuwe verbindingen te vormen. Sommige psychedelica stimuleren ook BDNF, een stof die de groei en overleving van hersencellen ondersteunt. Bovendien kunnen ze helpen bij het opruimen van beschadigde mitochondriën via mitofagie, wat belangrijk is bij Parkinson. Een opvallend bijkomend effect van

LSD-25 is dat het de eetlust onderdrukt, wat het naleven van een vastenpatroon mogelijk vergemakkelijkt. Dit moet echter met grote voorzichtigheid worden benaderd, zeker bij kwetsbare groepen.

Als je deze drie strategieën samen bekijkt – **vasten, alcohol vermijden en psychedelica onder begeleiding** – zie je dat ze allemaal gericht zijn op het beschermen van hersencellen. Ze pakken dezelfde problemen aan die een rol spelen bij Parkinson: ophoping van afvalstoffen, beschadiging van energiefabriekjes en verlies van verbindingen tussen hersencellen.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl

1) Neth, B. J., Bauer, B. A., Benarroch, E. E., & Savica, R. (2021). The role of intermittent fasting in Parkinson's disease. *Frontiers in Neurology*, 12, 682184.
<https://doi.org/10.3389/fneur.2021.682184>

2) Lynch-Day, M. A., Mao, K., Wang, K., Zhao, M., & Klionsky, D. J. (2012). The role of autophagy in Parkinson's disease. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 2(4), a009357.
<https://doi.org/10.1101/cshperspect.a009357>