



tekst: Peter van Nieuwenhoven

Artrose als gevolg van voedselallergie

De artrosemythe doorgeprikt

Artrose is botslijtage, maar de pijn wordt echter niet door deze slijtage veroorzaakt. Artrosepijn vindt zijn oorzaak in ontstekingen. Deze ontstekingen ontstaan op verschillende manieren. Eén van deze manieren is een opvallende. Artrose blijkt namelijk in het merendeel van de gevallen te ontstaan door voedselallergie. Iedereen is allergisch voor andere voedingsstoffen. Voorbeelden van voedsel waar mensen allergisch voor zijn, zijn suiker, witmeelproducten, fructosestroop, transvet en chocolade.



Artrose heeft tientallen jaren een foutieve oorzaak toebedeeld gekregen. Artsen gingen ervan uit dat de pijn zou ontstaan door slijtage. Artrose wordt veel bij oudere mensen met obesitas gezien. In hun knieën, die veel te verduren hebben, kan artrose ontstaan. Maar is dit een vorm van slijtage? Je zou het wel zeggen, omdat de knieën extra belasting te verduren krijgen. Het is echter zo dat mensen uit dezelfde categorie ook vaker last hebben van artrose aan de handen. Vingers krijgen geen extra gewicht te verduren, dus logisch denkende mensen hadden daarom al langer de mythe omtrent artrose kunnen doorprikken.

Ontstekingscellen

Artrosepijn wordt veroorzaakt door ontstekingscellen die zich normaal gesproken tegen een pathogene indringer richten. In het geval van artrose richten deze cellen zich tegen het kraakbeen waardoor een ontstekings- of infectiepijn ontstaat. Hoofdonderzoeker van een Stanfords onderzoeksteam kwam in 2011 erachter dat de ontstekingscellen al actief waren vóórdat de artrosepijn zich ontwikkelde. Hierdoor is de kans levensgroot dat artrose net als artritis een auto-immuunziekte is. Dit is dan ook de reden dat artrose niet alleen bij ouderen voorkomt; het is een aandoening die ook veertigers aandoet.

Artrose is een auto-immuunziekte en artrose is geneesbaar

Geen slijtage

Via een ingewikkeld proces blijkt dat het kraakbeen in de gewrichten wordt aangetast. Dit proces wordt MembraanAanvallendComplex of MAC genoemd. Tijdens een MAC worden er eiwitten gebonden aan kraakbeencellen. Daarnaast worden er meer enzymen rond het kraakbeen aangetroffen. Daardoor wordt het kraakbeen in versneld tempo afgebroken. Deze processen hebben niets met slijtage te maken. De medische wereld dient zijn visie op artrose dan ook volledig bij te stellen.

Het Stanfords onderzoek heeft grote consequenties voor het denken over artrose. Reguliere artsen zijn nog steeds van mening dat artrose ongeneeslijk is. Dit blijkt dus niet waar te zijn. Er dient een paradigmaverschuiving ten aanzien van artrose plaats te vinden. Ontstekingen kunnen namelijk uitstekend worden genezen. Dat kan op een aantal manieren. Ten eerste is het belangrijk om de oorzaken van ontstekingen

weg te nemen en ten tweede is het belangrijk om ontstekingsremmende geneesplanten tot ons te nemen. Bijvoorbeeld ananas. Er zit namelijk bromelaïne in ananas. Deze stof laat zwellingen, die ontstaan zijn door ontstekingen, verkleinen.

Allergientabel

Hier volgt een tabel van voeding die ontstekingen kunnen veroorzaken. Dit zijn zogenaamde allergenen: stoffen die allergische reacties kunnen opleveren.

Melk	Zuivelproducten
Sojaproducten	Suiker(s)
Nachtschadegroenten	Tarwe
Chocolade	Eieren
Rundvlees	Koffie
Mais	Sinaasappels
Varkensvlees	Gist
Thee	

Melk leidt tot osteoporose, botbreuken en aderverkalking. Artrose is slechts één van de mogelijke gevolgen van melk drinken.

Elimineren betekent herstel van artrose

Het elimineren van deze voedselsoorten betekent in de meeste gevallen dat er geen artrosepijn meer wordt waargenomen. Het kraakbeen krijgt de kans om zich te herstellen. Hierdoor worden de pijnen weggenomen. Voor al deze allergene voedingssoorten geldt dat er gifstoffen in zitten. Normaal gesproken nemen we deze gifstoffen niet op. Er zijn echter omstandigheden waaronder we deze gifstoffen wel opnemen. Zo'n omstandigheid kan een verhoogde permeabiliteit van de darmen zijn. Dit betekent dat de darmen meer non-nutriënten of toxinen doorlaten. De toxinen (gifstoffen) kunnen zich in het kraakbeen ophopen en daar zorgen voor ontstekingen. Hierdoor kunnen artrosepijnen ontstaan.

Waarom mensen met obesitas vaker artrosepijn hebben

Gifstoffen in voedsel zijn medeoorzaak van artrose. Cytokines, chemokines en adipokines liggen opgeslagen in vetweefsel, de opslagplek voor allerlei gifstoffen. De cytokines, chemokines en adipokines bevorderen het ontstaan van ontstekingen. Mensen die lijden aan obesitas hebben meer van deze ontstekingsbevorderaars in hun weefsel. Daardoor kan artrose extra getriggerd worden. Dit is de hoofdreden dat artrose zich vaker voordoet bij mensen die aan obesitas lijden.

Wat je niet moet eten

In het algemeen is het belangrijk voor de artrosepatiënt om gebakken voedsel, ge-'processed' voedsel, witte suiker en koolhydraten te laten staan. Daarnaast is het verstandig om alleen verse groenten te eten. Andere voedselsoorten die tot problemen kunnen leiden zijn varkensvlees, rundvlees, zuivel en tarweproducten (gluten).

Het Mediterrane dieet

Sommige mensen noemen zo'n dieet het Mediterrane dieet. Verse groenten die kort gestoomd of geblancheerd zijn, hebben een stuk meer gezondheidsvoordelen dan gebakken groenten. Als je toch groenten wilt bakken of wokken, gebruik dan geen zonnebloemolie, arachideolie, of raapzaadolie uit de supermarkt, maar roomboter of kokosolie. Dit zijn twee bakmiddelen waarbij er geen ontstekingsbevorderende stoffen worden aangemaakt. Deze oliën zijn wel geschikt voor koude toepassingen zoals bij salades. Koudgeperste olijfolie heeft ook een ontstekingsremmende werking. Overbodig aan te geven om te kiezen voor biologische producten.

Te weinig omega 3

De oliën uit de supermarkt bevatten te weinig omega 3 en teveel omega 6. Omega 3 is ontstekingsremmend en omega 6 is ontstekingsbevorderend. Verder zijn deze oliën gefilterd en geraffineerd. Hierdoor zit slechts een fractie van de voedingsstoffen in deze oliën van wat er had kunnen inzitten. Ontstekingen zorgen overigens niet slechts voor artrose. Ontstekingen op celniveau of laaggradige ontstekingen kunnen ook obesitas, kanker, alzheimer, hart- en vaatziekten veroorzaken.

Ontstekingsremmer zorgt voor ontstekingen

Soms komen stoffen die ontstekingen veroorzaken uit een onverwachte hoek. NSAID is een pijnstillend en ontstekingsremmend medicijn. Maar werkt het ook? Uit onderzoeken van fabrikanten blijkt dat het zeer goed werkt. Er zijn ook onafhankelijke onderzoekers naar NSAID, zoals Prof. Peter Gotsche. Hij vond juist uit dat ontstekingsremmers helemaal geen ontstekingen remmen. Gotsche publiceerde een onderzoek waaruit blijkt dat farmaceutische fabrikanten de resultaten van hun onderzoek hadden gemanipuleerd. NSAID's hebben vele bijwerkingen, waaronder maagbloedingen. Ook de darmflora, een levend orgaan, kan er ernstig door worden verstoord.

Nachtschade zorgt voor artrose

Nachtschadengroenten zoals aubergine, aardappel, tomaat, paprika en rode peper zijn een belangrijke ontstekingsfactor voor artrose. Uit onderzoek onder 434 mensen blijkt dat artrose in 68% van de gevallen kan worden opgelost door nachtschadengroenten uit het dieet te halen. In nachtschadengroenten zitten veel alkaloiden met ongezonde werkingen. Zo zit er solanine in aardappel en tomatine in tomaat. In dit

verband is het nuttig om op te merken dat de meeste rokers op den duur last krijgen van artrose. Tabak is eveneens een nachtschadeplant. Tabak kan niet alleen leiden tot artrose maar ook tot artritis, wat ook wel reuma wordt genoemd.

Vitamine C

Een wetenschappelijke studie heeft uitgewezen dat een suppletie met vitamine C een drievoudige reductie in het risico op progressie van artrose kan geven. Dit gunstige effect van vitamine C op artrose kan vooral worden verklaard doordat vitamine C een belangrijke rol speelt bij de aanmaak van kraakbeencollageen en door de krachtige antioxidant werking van vitamine C, waardoor kraakbeen beter wordt beschermd tegen afbraak. Bovendien hadden de proefpersonen die de meeste vitamine C gebruikten minder kans om pijn in de knieën te krijgen. Uit onderzoek is gebleken dat een groot aantal dieren, die vitamine C zelf produceren, gemiddeld 140mg per kilo per dag aanmaken. Omgerekend naar een mens van 70kg komt dat neer op 9800mg per dag. Nobelprijswinnaar Linus Pauling adviseerde gezonde mensen 3000 mg te gebruiken. Vitamine C is absoluut niet giftig, ook niet in doses van 130.000 mg per dag, zoals een onderzoeker eens heeft uitgetest. Voor een hogere productie van kraakbeencollageen kan een dagelijkse dosis vitamine C aangehouden worden van 3000 – 6000mg. Vitamine C poeder is de goedkoopste oplossing.

Tips

Je kunt eventueel een voedselallergietest laten doen bij een fytotherapeut, mesoloog of een andere natuurgeneeskundige therapeut, maar je kunt ook zelf aan de slag met bijvoorbeeld een eliminatiedieet. Laat eens een aantal dagen de volgende voedingsmiddelen staan: Zuivel/nachtschades/granen/aardappelen/citrusvruchten/varkensvlees en schaaldieren. Vooral suiker laten staan.

Geen mais. Geen soja. Geen peulvruchten.

Schaf bijvoorbeeld een kookboek aan over oervoeding.

Recepten uitzoeken en maaltijden plannen. Inkopen doen en aan de slag. Na enkele dagen merk je al het verschil.

Eet ruim 500 - 1000 gram groenten en fruit, uiteraard vers en zoveel als mogelijk biologisch en meer groenten dan fruit.

Wel ongebrande noten en zaden en pitten. Weinig of geen (rood)vlees, wel weer vis, maar met mate. Je kunt ook een proteïnepoeder van pure hennep gebruiken in bijvoorbeeld amandelmelk.

Kruiden: gember, kurkuma, duivelsklauw en brandnetel (ook als thee).

Literatuur:

<http://wwdtydyty.com/2013/11/arthritis-old-age-inflammation/>

[Http://www.elinea.nl/artikel/artrose](http://www.elinea.nl/artikel/artrose)