

Een kinesiooloog behandelt geen ziekten en stelt geen diagnoses. Toch is het nuttig en noodzakelijk om meer te weten over ziektebeelden. Op die manier blijf je alert wanneer je moet doorverwijzen én waar je mogelijk ondersteuning kan bieden.

ZIEKTEBEELD

Dit keer meer achtergrondinformatie over:

Karakterveranderingen bij ontstekingen

Iedereen die een stevige griep heeft gehad weet dat dit van invloed is op het humeur. Je trekt je terug, wil met rust gelaten worden, kan zelfs licht depressief worden, wil slapen, hebt spierpijn. Dit wordt 'ziektegedrag' of *Sickness Behaviour* genoemd.

Bij griep is dit allemaal niet zo erg. De rust bevordert de genezing en het gaat wel weer over. Vervelender wordt het als iemand chronisch ontstoken is, zoals bijvoorbeeld bij reuma. Dan zijn deze reacties een grote last voor de persoon zelf en zijn omgeving. Mensen zijn zichzelf niet meer, worden soms echt heel depressief en kunnen zich extreem terug trekken. Op dit moment heeft ongeveer 6% van de Nederlandse bevolking last van depressieve gevoelens. Veel daarvan zijn niet toe te schrijven aan de levensomstandigheden. Het aantal voorgeschreven anti-depressiva rijst de pan uit.

Waarom lijden wij zo massaal aan verstoringen van het geluk?

Een reden zou wel eens kunnen zijn dat steeds meer mensen aan chronische laaggradige ontstekingen lijden (Chronic Low Grade Inflammation). Ziektebeelden die men vroeger niet met één ziekte in verband bracht, lijken nu een zelfde oorsprong te hebben: een ontregeling van het immuunsysteem met als gevolg een chronische activatie daarvan met alle gevolgen vandien: depressieve gevoelens, terugtrekkinggedrag etcetera.

Ziektebeelden die nu als een chronische laaggradige ontsteking worden gezien zijn: diabetes, hart- en vaatziekten, dementie, depressies, overgewicht, reuma en reuma-achtige ziektebeelden. Hier staat de top van huidige chronische aandoeningen. De oorzaak van deze ontstekingen wordt gezocht in:

- Te weinig bewegen en daardoor te weinig spierontwikkeling. Spieren onderdrukken ontstekingen!
- Fastfood veroorzaakt ontstekingsreacties om diverse redenen. Teveel linolzuur, geoxideerd linolzuur, geoxideerd cholesterol uit ei- en melkpoeders, te weinig antioxidanten en veel chemische toevoegingen die niet goed kunnen worden afgebroken zorgen met behulp van oxidatie voor algehele schade aan de celstofwisseling.
- Door roken of slecht eten beschadigen de slijmvliezen van de darmen. Daardoor kunnen kleine beetjes bacterierestproducten continu in de bloedbaan komen. Dat veroorzaakt een chronische laaggradige activatie van het immuunsysteem.

- Teveel vetweefsel: vetweefsel scheidt continu ontstekingsmoleculen uit en veroorzaakt zo sickness-behaviour

Wat is de reden dat een ontsteking gedragsproblemen veroorzaakt?

Daarvoor moeten we kijken naar hoe een ontsteking eigenlijk werkt. Bij 'onraad' zal ons immuunsysteem direct reageren. Of het nu stress is of restproducten van bacteriën (lekke darm, lekke long) of een virus of geoxideerd linolzuur dat binnenkomt: het immuunsysteem reageert met een ontstekingsreactie. Dat houdt in, dat in vrijwel alle cellen van het lichaam een bepaalde stof wordt geactiveerd: de Nuclear Factor Kappa B = NFkB. Dit is een eiwit dat direct naar het DNA gaat en daar bepaalde delen gaat aflezen. De delen die afgelezen worden coderen voor alle communicatiemoleculen om een ontsteking daadwerkelijk aan te zetten. Deze moleculen worden door de cellen uitgescheiden in het interstitium en in de bloedbaan. Dus als NFkB wordt geactiveerd zal een ontsteking opstarten. Alle verschijnselen van griep komen dan snel op. Sommige van de communicatiemoleculen zullen in de hersenen gebieden die het gedrag regelen, beïnvloeden. De belangrijkste zijn Interleukine 6 en TNF α . Van deze stoffen is bekend dat ze de werking van de hersenen veranderen en depressies veroorzaken. Als het immuunsysteem wordt geactiveerd zullen ook bepaalde macrofagen naar de hersenen gaan en daar een ontstekingsreactie opstarten. Een ontstoken brein zorgt ook voor depressieve gevoelens. Kortom: bij depressieve gevoelens is het goed om eens te kijken naar de omgeving. Eet iemand goed genoeg? Is de darm niet lek? Heeft iemand overgewicht? Verder kunnen depressieve gevoelens goed reageren op ontstekingsremmende kruiden zoals curcuma, groene thee, gember en visolie. Vooral EPA in hoge doseringen remt immuunreacties, net als vitamine E. Er is ook een product op de markt die een combinatie van ontstekingsremmende kruiden bevat: Kappa Rest.

In ieder geval wordt niet elke depressie veroorzaakt door slechte levensomstandigheden. □

Eveline van der Wel
www.geheeldemens.nl

