

Beste lezer,

Het was de vorige keer de bedoeling om het onderwerp over vitamine B1 af te ronden. Echter er verscheen nog een interessante studie op 16 juni 2023 over wat vitamine B1 (thiamine) kan doen bij chronische zenuwaandoeningen.

Stukjes vertaald uit deze studie: *Van verschillende neurodegeneratieve ziekten is aangetoond dat ze verband houden met een verstoord thiaminemetabolisme. Verminderde stofwisseling van thiamine bij amyotrofische laterale sclerose (ALS) en de mogelijke behandeling ervan met benfotiamine: een casusrapport en een overzicht van de literatuur.*



Costantini et al. [6] rapporteerde klinische verbetering bij patiënten met de ziekte van Parkinson na parenterale therapie met hoge doses thiamine. Ze concludeerden dat een focale, ernstige thiaminedeficiëntie als gevolg van een disfunctie van het thiaminemetabolisme selectieve neuronale schade zou kunnen veroorzaken in de centra die doorgaans worden aangetast door de ziekte van Parkinson.



Onderzoekers uit drie afzonderlijke groepen meldden een verbetering van de cognitieve functie bij patiënten met de ziekte van Alzheimer na therapie met benfotiamine, een veilige, in vet oplosbare, goed opneembare thiamine-analoog die de thiaminespiegels in het bloed significant verhoogt [12-15] . De waargenomen verbetering van de symptomen van deze patiënten na toediening van benfotiamine suggereert dat benfotiamine het thiaminemetabolisme in de hersenen van patiënten met de ziekte van Alzheimer kan verbeteren.

Diabetische polyneuropathie en alcoholische polyneuropathie, beide neurodegeneratieve ziekten van het perifere zenuwstelsel, worden in verband gebracht met thiaminedeficiëntie en er is aangetoond dat ze verbeteren met het gebruik van benfotiamine [16 , 17] .

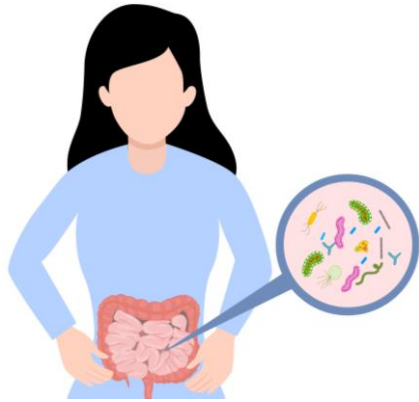
Klik [hier](#) om zelf de studie te lezen.

Wondermiddel

Inmiddels lijkt vitamine B1 een wondermiddel te zijn, echter we moeten wel gaan onderzoeken waar een vitamine B1 tekort vandaan kan komen. Ook omdat we het alleen met een vitaminespilletje niet redden. Alles grijpt op alles in. Stress, spanningen, darmbacteriën, spijsvertering, DNA, producten die bacteriën aanmaken, infecties die we doormaken, antibiotica, medicijnen, vervuiling, pesticiden, het kan er allemaal mee te maken hebben. Daarom is het ook vreemd dat we iets willen behandelen met één middel en niet zoeken naar oorzaken.

Vitamine B1 tekort en SIBO

Een tekort aan vitamine B1 gaat vaak samen met een infectie in de dunne darm. Met een infectie bedoel ik dat er een overgroei van bacteriën in de dunne darm zit. Zo'n infectie wordt een SIBO genoemd. SI staat voor de afkorting in het Engels voor dunne darm en BO voor bacterieovergroei. Een overgroei kan ontstaan doordat we de hele dag door eten en drinken. Het



kan ook ontstaan door bepaalde medicijnen, bijv. gebruikers van maagzuurremmers lopen meer risico op het ontwikkelen van een SIBO, rokers en meerokers hebben ook meer risico om het te ontwikkelen en ook ontstaat het vaak na een infectie met de ziekte van Lyme, Covid 19, ziekte van Pfeiffer.

Het aantal eetmomenten per dag zijn toegenomen en dat kan een SIBO in de hand werken. Zolang een baby alleen nog borstvoeding krijgt, vindt een moeder het maar wat fijn dat er wel vier uur tussen de voedingen zit. Dan heeft ze ook nog wat tijd voor zichzelf. Zodra het kindje vaste voeding krijgt, krijgt het ineens om de twee uur wat te eten. We zien dat er dan al een verkeerde basis gelegd wordt. Op school wordt tussendoor ook gegeten. Zou een moeder niets meegeven, dan wordt dat raar gevonden. Terwijl tot zo'n 40 jaar geleden de kinderen niets mee kregen naar school. Naar school ging je om te leren. In de middagpauze ging je naar huis om te eten. Had je tussendoor dorst dan was er wel ergens een kraan om je dorst te lessen. Drie maaltijden per dag was toen standaard. Hooguit kreeg je 's middags uit school thee met een koekje.

Ontbijten we om 7.00 uur en gebruiken we om 10.00 uur koffie met koek, 11.00 uur fruit, 12.30 uur lunch, 14.30 uur kop thee met koekje, 17.00 uur koffie met een sultana, 18.00 uur warme maaltijd, 20.00 uur koffie met cake en om half tien een glas frisdrank of wijn met chips, kaas of worst. Dat hebben we 9 eetmomenten per dag! Zelfs de makers van de schijf van vijf adviseren tussendoortjes te eten... maar is dat gezond?

Na het eten gaat de voedselbrij op een gegeven moment naar de dunne darm. De vertering van voedsel begint in de mond. Tijdens het kauwen wordt speeksel met enzymen toegevoegd. De enzymen in de mond beginnen met de vertering van koolhydraten. Kauwen we heel lang op een droog stukje brood, dan gaan we proeven dat het zoet wordt. Zetmeel wordt nl verteerd naar suiker. In de maag worden de eiwitten door het maagzuur kapot gemaakt. In de dunne darm wordt de voedselbrij verder verteerd. Om het goed te verteren is het nodig dat er gal uit de galblaas erbij komt en enzymen vanuit de alvleesklier. Wat goed verteerd is, wordt opgenomen in de bloedbaan. Vetten die goed verteerd worden, worden via het lymfestelsel opgenomen. Ongeveer 3 uur na het eten, start een opruimactie in de dunne darm. Er worden mechanismen in het werk gesteld die de inhoud van de dunne darm in zijn geheel doorschuift naar de dikke darm. Na het verteringsproces bestaat de inhoud van de dunne darm uit verteringsresten, bacteriën en bacterieresten, maar ook toxische stoffen en afgebroken hormonen die de lever via de gal verstuurt heeft naar de dunne darm. Dit alles wordt dan in zijn geheel doorgeschoven naar de dikke darm. Tussen de dunne darm en de dikke darm zit een klepje. Dat klepje zorgt ervoor dat wat eenmaal doorgeschoven is naar de dikke darm, niet meer terug kan vloeien naar de dunne darm. Eten we tussendoortjes, dan stagneert het opruimproces, dat kan dan het begin zijn van een overgroei van bacteriën in de dunne darm.

Gevolgen van een SIBO

Hebben we een SIBO, dan hebben we teveel bacteriën in de dunne darm. Zij pikken dan voedingsstoffen in, die niet voor hen bestemd zijn. Als dank maken ze stoffen aan voor ons, die schadelijk zijn en diverse klachten kunnen veroorzaken.

Er worden 3 soorten SIBO's onderscheiden. Er zijn bacteriesoorten die waterstof kunnen aanmaken. Personen die hier mee te maken hebben, voelen zich vaak na het eten van fruit en koolsoorten opgeblazen. Er zijn organismen die methaangas kunnen aanmaken. Personen die hiermee te maken hebben, hebben vaak last van obstipatie (verstoppingen) en er zijn bacteriën die waterstofsulfide kunnen aanmaken. Waterstofsulfide is een bijzonder gas. In lage hoeveelheden maken onze cellen het ook zelf aan. In normale hoeveelheden werkt het anti-kanker en anti-ontsteking. De laatste jaren is voor dit gas in wetenschappelijke studies veel meer aandacht gekomen. Men heeft ontdekt dat dit een belangrijke gasotransmitter is. De meeste studies zitten nu in een fase dat ze ontdekt hebben waarvoor waterstofsulfide allemaal nodig is.

Gasotransmitters zijn een soort van neurotransmitters. De huidige 'drie-eenheid' van gastransmitters, stikstofoxide, koolmonoxide en waterstofsulfide, is door de geschiedenis heen ironisch genoeg afgedaan als nutteloze giftige gassen. Klik [hier](#)



voor meer informatie. Echter een teveel aan waterstofsulfide (H₂S) is giftig. We kunnen een teveel aan waterstofsulfide krijgen wanneer bacteriën in de dunne darm zwavel omzetten naar waterstofsulfide. Dit gas kan verschillende klachten veroorzaken. Van reumatische klachten tot hartritmestoornissen, van vermoeidheid tot huidklachten, van gedragsproblemen tot

slaapproblemen, van spierproblemen tot zenuwproblemen, van darmontstekingen tot astmatische klachten. Het zijn verschillende soorten bacteriën die zwavel kunnen omzetten naar waterstofsulfide. Van een paar soorten is bekend wat ze mogelijk kunnen veroorzaken. De prevotella copri wordt vaak in verband gebracht met reumatische klachten, clostridium cluster 1 met gedragsproblemen. Er zullen nog vele wetenschappelijke studies volgen op dit gebied.

Helaas is er nog geen betrouwbare test om waterstofsulfide in een ademgastest aan te tonen. Bacteriën die waterstof of methaangas aanmaken, kunnen wel via een ademgastest aangetoond worden.

Wel kan een uitgebreid ontlastingsonderzoek iets vertellen. Heeft men bijv. in de stoelgang de prevotella copri, clostridium cluster 1 of zwavelreducerende bacteriën te hoog en een niet goede vet- en suikervertering dan kan dat in combinatie met de klachten wel iets aantonen.

Personen die extreem veel waterstofsulfide aanmaken, kunnen dat ook ruiken. Dan kan de stoelgang of de winden met name na het eten van eieren of uien ruiken naar rotte eieren. Echter lang niet iedereen met een teveel aan waterstofsulfide heeft een stinkende ontlasting. Dit is een vluchtig gas en kan snel van de darm naar de bloedbaan gaan.

Personen met een overgroei aan bacteriën in de dunne darm, hebben ook vaak te maken met een tekort aan vitamine B1. Er is nog een discussie gaande. Zorgt een tekort van vitamine B1 nu voor een SIBO, omdat deze vitamine nodig is voor zenuwaansturing en dat daardoor de darm niet goed functioneert of zorgt de infectie zelf voor een tekort aan vitamine B1. Ook een tekort van vitamine B12 zien we vaak bij een SIBO. Bacteriën hebben nl ook vitamine B12 nodig om hun eigen DNA op orde te houden.

Yacon

Binnenkort ga ik de Yaconknollen weer oogsten. Dit is een heerlijke knol die zoet smaakt. Het kan zowel rauw gegeten of verwerkt worden in gerechten. De zoete smaak is geen suiker maar FOS (fructooligosaccharides). Dit kan als voeding gebruikt worden door de goede dikke darmbacteriën. Die maken dan uit dank weer stoffen voor ons die goed voor ons immuunsysteem zijn. Let op: hebben we te maken met een SIBO, dan kunnen we juist opgeblazen worden van de fructo-oligosaccharides. Dan is het noodzakelijk dat eerst de dunne darm opgeruimd wordt, voordat u kunt genieten van de Yaconknol.

De knol heeft ook broedknolletjes, die kunnen het volgend jaar weer gepoot worden. Eén keer aanschaffen kan jarenlang plezier geven. Voor meer bijzonderheden klik [hier](#).



Recept roze appelmoes

Op de foto ziet u mooie donkerrode appeltjes. Het rood van appels bestaat uit anthocyanen. Deze rood-paarse kleurstoffen hebben een antioxidante werking. Bovendien bevat de schil de meeste vezels. Wist u dat antioxidanten ons lichaam beschermen tegen indringers van buitenaf? Het is dan ook jammer om deze appeltjes te schillen. Dan gooien we het belangrijkste weg. Gelukkig kan het veel simpeler wat ook nog veel werk scheelt. Voor onderstaand recept schillen we de appels niet. Wanneer we na het koken de appels pureren en vervolgens zeven (om de laatste velletjes eruit te halen), dan hebben we een maximum aan schil in de appelmoes zitten, en doordat het gezeefd is, is deze appelmoes net zo zacht in de mond als appelmoes van geschilde appels. Ook bevat de schil pectine. Dit is een oplosbare vezel die door goede dikke darmbacteriën als voedingsbron gebruikt wordt. Hoe beter we onze darmbacteriën in de dikke darm voeden, hoe beter ons immuunsysteem (menselijkerwijs gesproken) kan functioneren.

Nodig:

Rode appeltjes
Olijfolie extra vierge

Bereidingswijze

- Was de appels, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen.
- Doe olijfolie in de pan en voeg de appelstukjes toe.
- Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat de appels zacht geworden zijn.
- Haal de pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer.
- Doe de inhoud in een zeef en wrijf de appelmoes door de zeef, zodat achtergebleven schilletjes in de zeef achterblijven.
- Breng het opnieuw aan de kook en vervolgens kan het in schoongemaakte (jam)potjes gedaan worden.
- Draai de deksels erop, zet de potjes op de kop en laat het afkoelen.



Let op Hebben we nog te maken met een SIBO, dan kan pectine weer klachten geven.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut