



“Verstandig eten kan symptomen van MS mogelijk verminderen”

Je eetgewoonten en MS: hoe beïnvloeden die elkaar? Prof. dr. Leo Visser uit het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ) in Tilburg geeft wat licht verteerbare informatie over voeding en MS. Hij heeft er ook zelf onderzoek naar gedaan. Er zijn voorzichtige aanwijzingen dat goede voeding bepaalde MS-symptomen enigszins kan verlichten. “Van gezond eten voel je je altijd beter.”

Wat kan ik zelf doen om de ziekte in bedwang te houden; wat moet ik wel of niet eten? Dit is vaak een van de eerste vragen die prof. Visser krijgt als een patiënt net heeft gehoord dat hij MS heeft. Hij raadt zijn patiënt dan vooral aan wat goed is voor iedereen: een gezonde leefstijl. Dat wil zeggen: gezond eten, veel

bewegen en niet roken. Gezond eten is wat hem betreft vooral veel groente en fruit, vis, noten en olijfolie gebruiken. Dit wordt ook wel het Mediterrane dieet genoemd: veel mensen rond de Middellandse Zee eten zo. Maar je zult prof. Visser niet horen zeggen dat je er minder schubs door krijgt. “Dat weten we niet. Het is niet goed onderzocht.” Hij voegt eraan toe: “Om je MS goed onder controle te houden, is het hoe dan ook veel belangrijker om goede medicatie te hebben en die ook altijd te nemen.”

De darmen als 'tweede brein'

“Nee”, is het stellige antwoord op de vraag of MS de spijsvertering beïnvloedt. Weliswaar hebben mensen met MS wat vaker dan anderen last van het prikkelbaredarm-syndroom (PDS). Dit wordt ook wel spas-

tische darm genoemd, en gaat gepaard met buikpijn en problemen met de ontlasting. Maar omgekeerd kunnen leefstijl en voeding wél invloed hebben op MS, aldus prof. Visser. “Roken bijvoorbeeld heeft een nadelig effect op MS. Overgewicht op jonge leeftijd verhoogt de kans op aandoeningen zoals diabetes, maar ook de kans op MS.”

Maar hoe zit het met de rol van de darmen en voeding? “Bij MS is het immuunsysteem ontregeld. De darmen spelen een heel belangrijke rol bij het immuunsysteem. Het microbiom in de darmen wordt ook wel ‘het tweede brein’ genoemd”, aldus prof. Visser. Het microbiom is een benaming voor de miljarden bacteriën, virussen en schimmels in onze darmen. Dit ‘buikbrein’ is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Een verstoord microbiom lijkt bijvoorbeeld de kans op angst en depressie te verhogen. “De gezondheid van het microbiom hangt nauw samen met wat je eet. Voeding kan dus je immuniteit beïnvloeden, en misschien ook wel je MS.”

Probiotica

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de mogelijke rol van het microbiom (de darmflora) bij MS, zegt prof. Visser. “We weten al dat mensen met MS een ander microbiom hebben dan mensen zonder MS. Ook MS-schubs beïnvloeden het microbiom, net als MS-medicatie. Mensen willen natuurlijk graag weten of het bijvoorbeeld zinvol is om probiotica te nemen. Probiotica zijn producten met levende micro-organismen, meestal bacteriën. Het lijkt logisch dat probiotica een

gunstig effect hebben bij een verstoord microbiom, maar bewezen is het niet. We weten ook niet wat precies de meest gunstige samenstelling van het microbiom zou zijn.” Probiotica zijn vrij verkrijgbaar, maar prof. Visser waarschuwt tegen experimenteren: “Sommige probiotica kunnen juist een averechts effect hebben”.

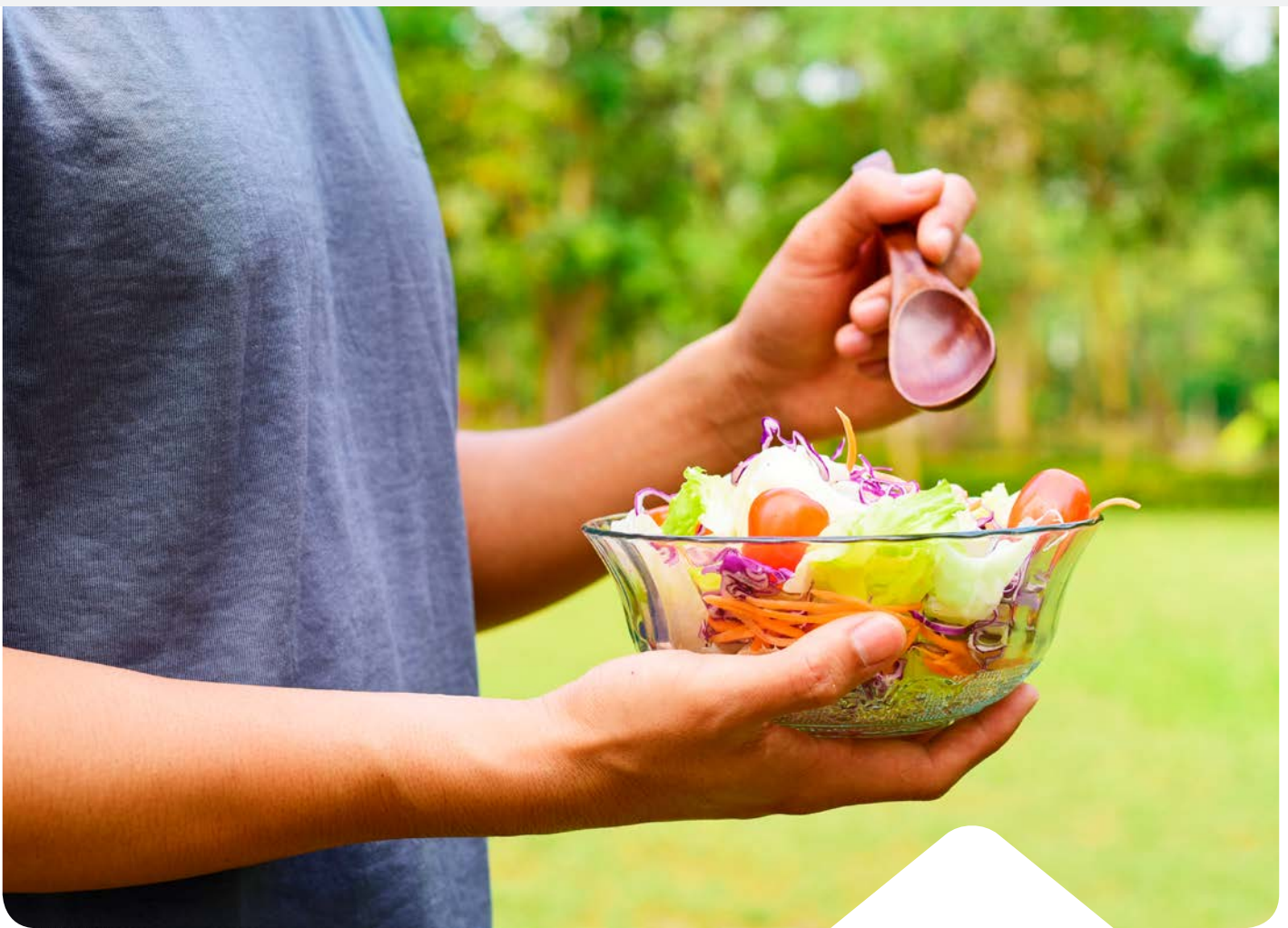
En vitamine D? Er is vrij veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen vitamine D en MS. “Er is bewijs dat een lage vitamine D-spiegel de kans op MS verhoogt en ook de kans op schubs”, aldus prof. Visser. “In ons ziekenhuis meten we regelmatig de vitamine D bij mensen met MS. De spiegel is in de helft van de gevallen te laag. Dan schrijven we extra vitamine D voor. Maar daarmee is vitamine D nog geen ‘medicijn’ tegen MS.”

Wetenschappelijk onderzoek

Volgens prof. Visser zijn er voorzichtige, bescheiden aanwijzingen dat een goede voeding en leefstijl gunstig kunnen uitwerken op de activiteit van MS. Zo blijkt uit een recente studie dat mensen met MS die goed eten en gezond leven, minder beperkingen en klachten ondervinden.¹ En een recente studie bij 219 kinderen met MS suggereert dat gebruik van veel verzadigde vetzuren de kans op schubs verhoogt.² Visser: “Verzadigde vetzuren zitten vooral in dierlijke producten, zoals rood vlees en volle-melkproducten. Ze zitten ook in koek, gebak, snacks en zoete drankjes. Dat is pro-inflammatoire voeding, die het immuunsysteem prikkelt. Je hebt ook anti-inflammatoire voeding, zoals



Artist impression van het microbiom



groenten, fruit en vis. Daar zitten veel polyfenolen in, ofwel anti-oxidanten, die ontstekingswerend zijn. Het al genoemde Mediterrane dieet bevat veel van zulke voeding.”

Zelf heeft prof. Visser ook een onderzoek geleid naar de invloed van voeding op MS, in samenwerking met de Universiteit Wageningen. De resultaten zijn nog niet gepubliceerd. “Er hebben 728 volwassenen met MS aan meegedaan”, vertelt hij. “We hebben gekeken hoe gezond ze eten – afgemeten aan de bekende 'schijf van vijf' van het Voedingscentrum³ – en hoe ze de kwaliteit van leven daarbij ervaren. De kwaliteit van leven werd beoordeeld op basis van een vragenlijst (MS kwaliteit van leven schaal met 54 items). De mensen met MS die

“Zo goed mogelijk eten en veel bewegen: daar voel je je beter bij”

meer volgens de schijf van vijf eten voelen zich beter; dus dat komt overeen met de Amerikaanse studie.¹ Verder hebben wij bij 192 mensen met MS gekeken hoe 'anti-inflammatoir' hun voeding was en hun vermoeidheid. We hebben helaas geen duidelijk verband gevonden tussen vermoeidheid en de 'inflammatie-score' van de voeding. Het advies aan iemand met MS is dus altijd: zo goed mogelijk eten en veel bewegen. Daar voel je je beter bij.” ■

Referentie

1. Fitzgerald KC, et al. Diet quality is associated with disability and symptom severity in multiple sclerosis. *Neurology*. 2018;90(1):e1-e11.
2. Azary S, et al. Contribution of dietary intake to relapse rate in early paediatric multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2018;89(1):28-33.
3. www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx