Naar aanleiding van een conferentie van Forté Pharma, Ittre, 21 maart 2017

FORTÉ PHARMA LABORATOIRES

Anti-agingvoeding en suppletie: van mediafictie tot wetenschappelijke feiten

Door dr. Yann Rougier*

Langer en gezond leven (lichamelijk, geestelijk, moreel, seksueel…) is een van de boeiendste uitdagingen voor de wetenschap. De vele onderzoeken in de 'neuro-immuno-biogenetica' reiken ons tal van pistes aan. Het gevaarlijkst is echter de overgang van celtheorie naar menselijke praktijk… We mogen immers niet het onmogelijke beloven. Intracellulaire, intramitochondriale en intranucleaire enzymtekorten werken interactief samen. Voedingstekorten kunnen enkelvoudig of complex zijn en ons metabolisme geleidelijk aan ontregelen.

Natuurlijk kunnen we hier niet alle neurowetenschappelijke theorieën en onderzoeken in detail beschrijven (1). Daarom beperken we ons tot de **10 hoofdpunten**, de **10 gezondheidstools** die u dagelijks kunt gebruiken in de apotheek.

Ouder worden is een polyfactorieel proces. Het vraagt een pluridisciplinaire en doelgerichte benadering waarin iedereen samenwerkt. Gezond eten is tegenwoordig een hele uitdaging als je niet thuis bent. In een halve eeuw tijd is de voedingsindustrie er immers in geslaagd om dieetstandaarden op te leggen die veraf liggen van wat vandaag wordt aanbevolen. Met als onmiddellijk gevolg dat stadsmensen vaak verschillende voedingstekorten hebben!

1. Bij de standaardaanbevelingen van de gezondheidsagentschappen hoeven we niet meer stil te staan: **meer groenten en fruit** (maar welke, als we weten dat ze in 50 jaar tijd de meeste vitaminen verloren hebben), **minder verzadigde vetten, zout en suiker**. Coherent gebruik van **voedingssupplementen** – waarvan het nut steeds meer wetenschappelijk bevestigd wordt – is dus legitiem om de verschillende tekorten die onze moderne levensstijl induceert aan te vullen.

2. **Voedingsvezels** (haverzemelen, gemicroniseerde tarwe, psyllium, 2 afgestreken koffielepels vermengen met yoghurt of vruchtencompote) remmen de suikers af, 'bufferen' de vetten, zorgen voor een gezonde darmflora en regelen de darmtransit.
Daarbij regelmatig een **probioticakuur** volgen versterkt ook de barrièrefunctie van de darmen en heeft een onmiddellijk antimicrobieel effect.

3. **'Modererende' antioxidanten** zijn nuttig voor zover ze rekening houden met het feit dat vrije radicalen voor een deel nodig zijn voor de goede celwerking. We helpen de mitochondriën dus als we verschillende antioxidanten combineren: mangaan, vitamines C, E, B2 en B3, bètacaroteen. Methionine en L-cysteïne verhogen ook het chelatievermogen (zware metalen). En we koesteren hoge verwachtingen van alfaliponzuur en L-acetyl-carnitine.

4. **Omega 3** is van essentieel belang voor de reconstructie van de celmembranen door overproductie van vrije radicalen. Vergeet echter ook **omega 6** niet. De ideale verhouding is 4 à 5 omega 6 voor 1 omega 3. Olijfolie zorgt hier waarschijnlijk voor het beste evenwicht. De kwetsbaarheid van deze vetzuren (ze zijn polyonverzadigd) kunnen we compenseren met vitamine E of een ander lipofiel antioxidant.

5. Alle **wateroplosbare vitamines** kunnen nuttig zijn. Bijvoorbeeld vitamine B in de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Maar ook vitamine C in een kuur van 3 weken, met oplopende dosering naargelang de leeftijd. En overdosering (dus meer dan de ADH) voor rokers en vrouwen die orale anticonceptie nemen.

6. **Vetoplosbare vitamines** (A,D, E) geven we bij voorkeur in een korte kuur, kwestie van moeilijk te detecteren overdosering te vermijden.

7. **Oligomineralen** en **oligometalen** zorgen voor evenwicht in bepaalde chronische terreinen die versnelde veroudering induceren (stress, vervuiling, chronische vermoeidheid, depressie, fibromyalgie…): magnesium, met afwisseling van de zouten bij elke kuur (te combineren met vitamine B6 en L-taurine), seleen (te combineren met mangaan), zink, calcium.

8. **Overmatige glycatie bestrijden**. Eten zonder rekening te houden met de glykemische impact van de voeding (**Tabel**) bevordert overgewicht, de ontwikkeling van het metaboolsyndroom en een belangrijk biologisch proces dat de veroudering versnelt: glycatie.

9. **Lichaamsbeweging**. Patiënten die niet sportief zijn of nooit gesport hebben, moeten we niet pushen. We kunnen ze wel helpen en aanmoedigen om aan lichaamsbeweging te doen, door regelmatig oefeningen te doen of te gaan wandelen (in een snel tempo, met zwaaiende armen). Ook aquagym is uitstekend voor de gewrichten.

10. **Stress beheersen**. Moedig uw patiënten aan om zich te ontspannen, zittend of liggend. Oefeningen om 'de ademhaling te controleren' verzachten de negatieve emotionele impact die de veroudering van het metabolisme in de hand werkt.

* Dr. Yann Rougier is specialist in voedingsbiologie en neurobiologie; Programma Voeding en Kanker; Stichtend lid van de *Whealth Found* en het *IN2A (Institut de Neurosciences et Neuro-nutrition Appliquées)*; Wetenschappelijk directeur van de Laboratoires Forté Pharma

Referentie

1. Entretiens de Bichat, 2015: Nutrition et supplémentation anti-âge: des faits scientifiques aux fictions médiatiques - Longévité et métabolisme mitochondrial: dialogue au cœur du vivant - Eveneens digitaal verkrijgbaar en op aanvraag via a.lion@fortepharma.net.

	Groene zone	Oranje zone	Rode zone	Paarse zone
Verbruik	Zoveel men wil	Met mate	Te vermijden	Te weren
Slim data	0 tot 35	40 tot 55	60 tot 80	80 tot 100
Voeding	Groenten, zuivelproducten, vis, mager vlees	Granen, vlees, deegwaren, eieren	Gedroogde vruchten, desserts, vruchtensappen, frisdranken, bereide gerechten	Broodbeleg, alcohol, aperitieven, bonbons, industriële sausjes

PS3925N