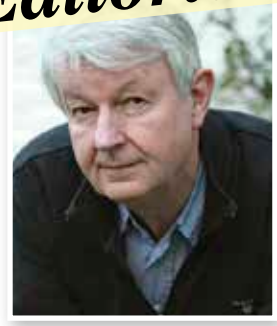

hoofdredacteur
Dr. Gert E. Schuitemaker

# HARTRITMESTOORNISSEN OP HERHALING

Misschien wilt u eens wat anders horen dan het verhaal van Andersen. Ik bedoel niet de Deense sprookjesschrijver Hans Christian, maar de Deense handbalster Anja. Ik heb haar verhaal al vaker verteld en opgeschreven. Maar akelig genoeg blijft het razend actueel. Het lijkt wel of het mij de laatste tijd achtervolgt: steeds weer word ik eraan herinnerd, of ik nu wil of niet.

Dus nog maar een keer: plotseling was de sportieve loopbaan van Anja Andersen voorbij. De reden: hartklachten. Daarvóór was ze 133 keer uitgekomen voor het Deense nationale team. Na de beëindiging van haar carrière in 2000 liet Andersen in interviews weten jarenlang slecht te zijn begeleid op voedingsgebied. Zo werd achteraf een zeer lage magnesiumspiegel bij haar vastgesteld. Na een korte magnesiumsuppletie knapte Anja snel op. Het was de verklaring voor haar onregelmatige hartslag en de black-outs die ze kreeg tijdens trainingen. Ondanks deze symptomen liet haar coach haar overigens gewoon doorspelen. De eerste arts die ze bezocht, constateerde hartritmestoornissen. Een tweede arts ontdekte uiteindelijk dat ze erg weinig magnesium in haar lichaam had.

De problemen van Anja Andersen zijn eenvoudig te verklaren. Magnesium helpt bij de meeste reacties waarbij het energiemolecuul ATP wordt gevormd. Bij de energieproductie in elke lichaamscel is ATP betrokken, zeker in onze belangrijkste spier, het hart. Immers deze spier moet 24 uur het bloed het lichaam rond pompen. De ervaring van Anja Andersen staat niet op zich en wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Een zo'n onderzoek, uitgevoerd door artsen van de Harvard Universiteit in Boston (VS), laat zien dat een optimale bloedconcentratie door een hoge inname van magnesium het risico van ernstige hartritmestoornissen verkleint. Daarmee werd ook een aanzienlijke reductie gezien van … plotse hartdood.

Hieraan moest ik aan denken, toen in een tijdsbestek van enkele weken drie voetballers overleden door hartproblemen, waaronder de 24-jarige Grégory Mertens van het Belgische Lokeren. En ook toen ik een e-mail ontving van iemand met twee erfelijke hartritmestoornissen. Reden waarom deze persoon, die tevens natuurgeneeskundig therapeut is, in 2008 was geïmplanteerd met een ICD

*'Je gaat dood en ik kan alleen maar toekijken'*

(Implantable Cardioverter Defibrillator). Een ICD is een pacemaker met shockfunctie en houdt het hart 24 uur per dag in de gaten. Deze pacemaker sloeg op hol toen bij hem elektromyografie (EMG) werd gedaan, in verband met een verdenking van Carpaal Tunnel Syndroom. Na een derde hartstilstand werd hij opgenomen in een academisch ziekenhuis. Zijn cardioloog was somber. 'Ik snap hier niets van', zei hij. 'Alles wat ik bij jou doe, werkt niet. Het lijkt alleen maar erger te worden. Je gaat dood en ik kan alleen maar toekijken.'

Maar toen sprak de patiënt in kwestie het M-woord. 'Ik wil magnesium', zei hij.
'Dat werkt niet', reageerde de cardioloog.
Maar hij nam het toch: 400 mg. Twintig minuten later was de situatie onder controle. Tot aan het moment dat hij een nieuwe ICD kreeg, nam hij dagelijks 400 tot 2000 mg magnesium. Als hij een dag oversloeg, was het gelijk mis en maakte zijn hart problemen. Nadat de ICD was geplaatst, bouwde hij de magnesiumdosering weer af. Zijn cardioloog zag het allemaal met verwondering aan en begreep het niet. Reden waarom ik het verhaal van Andersen blijf vertellen.