

# 6 minder bekende effecten

## van voedingssuppletie

Wat weten we eigenlijk van voedingsstoffen? Ja, dat we ze nodig hebben om te overleven en goed te kunnen functioneren. Maar daarmee kennen we nog lang niet alle toepassingen. Daarom: 6 minder bekende, maar helaas ook minder 'bewezen' effecten van voedingssuppletie.

### 1. GOKVERSLAVING

Het voedingssupplement N-acetylcysteïne (NAC) werkt onder meer als een slijmoplosser. Maar de meest verrassende toepassing van N-acetylcysteïne is zonder twijfel die bij gokverslaving. In een acht weken durende pilotstudie met 27 gokverslaafden kregen de deelnemers oplopende doses NAC.<sup>1</sup> Aan het eind van de testperiode rapporteerde 60% van de deelnemers een verminderde gokbehoefte. De gemiddelde effectieve dosis werd berekend op 1477 mg per dag.

Aan de zestien deelnemers bij wie een gunstig effect was opgetreden, werd vervolgens gevraagd deel te nemen aan een dubbelblinde studie van nog eens zes weken. Bij 83% van de NAC-gebruikers bleef de verminderde behoefte aan gokken bestaan, tegenover 29% van de placebogebruikers. De werking van NAC berust op de glutamaatverlagende werking van deze stof in een specifiek deel van de hersenen. Dit zou de beloningsreactie dempen, waardoor mensen dwangmatig gedrag gemakkelijker kunnen doorbreken.

### 2. VERMOEIDE OGEN

Vermoeide ogen vormen een serieus probleem in veel hedendaagse beroepen. Denk bijvoorbeeld aan piloten en tandartsen, maar ook aan zogenaamde beeldschermwerkers. Wie langere tijd achter een beeldscherm zit, riskeert uiteenlopende visuele klachten zoals overbelaste ogen (Computer Eye Strain-syndroom; CES). Wie na een lange werkdag achter de computer problemen heeft met focussen, ogen die gaan branden en hoofdpijn die in het voorhoofd begint en zich lang-

zaam uitbreidt, heeft last van CES. Astaxanthine heeft hierop een gunstige invloed.


In één studie nam het aantal mensen met CES met 46% af nadat vier weken was gesuppleerd met 5 mg astaxanthine per dag.<sup>2</sup> Inmiddels is aanvullend onderzoek verricht rond oogmoeheid. Deze studies hebben aangetoond dat dagelijks 6 mg astaxanthine pijnlijke ogen, uitdroging, vermoeidheid en wazig zien kan verminderen.<sup>3</sup>

### 3. NAGELPROBLEMEN

In de diervoedingsindustrie is toevoeging van biotine aan samengestelde diervoeding al jarenlang gangbaar. Extra biotine in het voer helpt bijvoorbeeld de hardheid en de glans van de hoeven van paarden en klauwnagels van varkens in stand te houden. In de vakliteratuur zijn veel aanwijzingen te vinden die het gebruik van biotine voor steviger ontwikkelde nagels rechtvaardigen. Zo presenteerde de Zwitserse dermatoloog

‘Bij een laag libido is zink dus het proberen waard’

dr. Floersheim midden jaren negentig de resultaten van een onderzoek met biotine bij 45 patiënten met brosse



**‘60% rapporteerde een  
verminderde gokbehoefte’**

of zwakke nagels.<sup>4</sup> Ze namen dagelijks 2,5 mg biotine. Dit is overigens méér dan doorgaans in een hooggedoseerde multi zit. Na vijf tot zes maanden werden bij 90% van de patiënten gunstige tot zeer gunstige resultaten gevonden. Er traden geen bijwerkingen op. Onderzoek onder de elektronenmicroscop bevestigde de visueel waargenomen verbeteringen: de nagelmonsters vertoonden een toegenomen dikte.

#### 4. GEHOORVERLIES

Coënzym Q10 is een sterke antioxidant en ‘energiebooster’. Dit voedingssupplement wordt daarom onder meer ingezet bij hartfalen. Maar het kan ook worden toegepast bij ... gehoorproblemen. Suppletie met coënzym Q10, dagelijks 160 mg gedurende 30 dagen, verbeterde het gehoor bij mensen die leden aan gehoorverlies.<sup>5</sup>

Gehoорverlies wordt grotendeels veroorzaakt door de vorming van vrije radicalen die verantwoordelijk zijn voor schade en een verminderde bloedstroom in het binnenoor. Verlies van de sensorische cellen doet zich voor als gevolg van acuut geluidsoverlast, maar ook als gevolg van het ouder worden.

#### 5. LAAG LIBIDO

Zink is een belangrijk mineraal dat onder meer nodig is voor de aanmaak van hydroxytestosteron, de voorloper van testosteron. Dit mannelijke hormoon is verantwoordelijk voor de seksuele begeerte van zowel mannen als vrouwen. Bij een laag libido is zink dus het proberen waard. Naast andere voedingsstoffen, overigens. Dit schreef Hannah Kohn (alias Theo Kars) in de *Complete vitaminen- en mineralengids voor iedereen*: ‘Een proteïnerijk dieet, dat veel vis en eieren bevat, geen suiker of zoetigheden, vitamine A (25.000 IE per

dag), vitamine E (200 IE), een sterk B-complex en 50 mg zink per dag kunnen de seksuele onverschilligheid van zowel vrouwen als mannen wegnemen.<sup>6</sup>

#### 6. DYSLEXIE

Omega 3-visvetzuren kunnen in veel situaties het verschil maken. En ja: ook bij dyslexie. Aan de zogenaamde Oxford-Durham studie uit 2005 namen 117 kinderen deel in de leeftijd van 5 tot 12 jaar, met specifieke problemen op het gebied van motorische coördinatie.<sup>7</sup> Van deze groep liep 40% achter met lezen en spellen. Ruim 30% scoorde op ADHD-symptomen. Ze kregen dagelijks vooral omega 3-visvetzuren: 558 mg EPA en 174 mg DHA, en nog 60 mg GLA (een specifiek omega 6-vetzuur). Doel was te achterhalen of deze vetzuurcombinatie drie zaken zou verbeteren: motorische coördinatie, taalvaardigheden en gedrag. De resultaten voor de motorische vaardigheden waren onduidelijk. Het effect op de taalvaardigheden was echter verbaazingwekkend. In slechts drie maanden tijd boekte de visoliegroep negen maanden vooruitgang qua leesvaardigheid en zes maanden progressie op het gebied van spelling. Aandacht, hyperactiviteit en impulsiviteit verbeterden ook aanzienlijk.

1. Biol Psychiatry 2007; 62:652-657
2. Journal of Traditional Medicines 2002; 19(5):170-173
3. Schuitemaker G. Astaxanthine: de algen antioxidant. Ortho Communications & Science, 2010
4. Ärzte Ztg, 2 december 1994
5. Acta Otolaryngol 2010; 130(10):1154-1162
6. Kohn H. Complete vitaminen- en mineralengids voor iedereen. Het Spectrum, 1986
7. Pediatrics 2005; 115:1360-1366