

Ooit van hypoglykemie gehoord?

Hypoglykemie staat voor een te lage glucose concentratie in het bloed. Bij diabetes is sprake van het tegenovergestelde, n.l. een te hoge glucose concentratie in het bloed. Omdat hypoglykemie een groot aantal neuropsychiatrische symptomen vertoont, wordt de oorzaak van de klachten door vele artsen in de psyche van de patiënt gezocht. Met deze visie is de schrijfster van het onderstaande artikel het oneens. Hoewel de meningen over hypoglykemie nog verdeeld zijn, wilde de redactie u de informatie die in dit artikel wordt gegeven niet onthouden.

Wat is hypoglykemie?

Hypoglykemie is geen ziekte. Het is een symptoom, dat aangeeft dat er iets mis is met de ingewikkelde hormoonhuishouding. Een complex van hormonen (insuline en glucagon uit de alvleesklier; adrenaline en cortisol uit de bijnier) zorgt voor een vrij constante glucose concentratie in het bloed. Deze hormonen worden op hun beurt gedeeltelijk gereguleerd door andere hormonen vanuit de hypofyse. Een verstoring van de hormoonbalans kan resulteren in of een te hoge bloedglucose concentratie (hyperglykemie of diabetes), of een te lage bloedglucose concentratie (hypoglykemie). Beide storingen in de stofwisseling worden geactiveerd door hetgeen we eten. Direct na een maaltijd kan door een tekort aan insuline de glucose concentratie in het bloed zo hoog stijgen, dat een gedeelte via de urine wordt uitgescheiden (diabetes). De diabetespatiënt kan deze reacties voorkomen door zich strikt te houden aan de door de arts voorgeschreven insuline-injecties. Insuline is een hormoon dat van suikers glucose maakt. Glucose is een belangrijke voedingsstof voor de hersenen, het centrale zenuwstelsel en de spieren.

Bij hypoglykemie gebeurt het tegenovergestelde van hyperglykemie of diabetes. Wanneer iemand die aan deze stofwisselingsstoornis lijdt geraffineerde suikers eet, gaat de alvleesklier onmiddellijk insuline produceren. Dit gebeurt in veel te grote hoeveelheden. De suikers worden binnen de kortste tijd omgewerkt tot glucose, waardoor er insuline overblijft. Het gevolg hiervan is dat

de betrokkene weer trek krijgt in iets zoets, want het suikergehalte in zijn lichaam is te laag. Wanneer dit proces langdurig plaats vindt, kan hij door uitputting van de alvleesklier diabetes krijgen. De remedie voor hypoglykemie is niet zoals vaak gedacht wordt méér suiker gebruiken, maar juist suiker uit de voeding weglaten. Bovendien moet koffie vermeden worden, omdat cafeïne de bijnier stimuleert. Dit veroorzaakt weer een prikkel om de alvleesklier harder te laten werken en roept dus weer een hypoglykemische reactie op. Door het bijstellen van de voeding zullen geleidelijk aan de door de hypoglykemie opgeroepen symptomen verdwijnen.

Symptomen

Hypoglykemie gaat gepaard met symptomen, die artsen vaak niet onderkennen. Opvallend is het grote aantal neuropsychiatrische symptomen. Deze variëren van concentratiestoornissen tot depressies. Dit ligt voor de hand, omdat de hersenen en het centrale zenuwstelsel bij hun energieproductie afhankelijk zijn van de glucose. Een te lage bloedsuikerspiegel heeft dan ook dramatische effecten op het gedrag en gevoelsleven van de betrokkene en indirect op zijn omgeving.

Wanneer na de maaltijd de bloedsuikerspiegel te snel daalt, komen de volgende symptomen voor: zweten, gevoel van lusteloosheid, weer trek krijgen, hartkloppingen en/of angstgevoelens. Wanneer de bloedsuikerspiegel geleidelijk aan te laag wordt, kunnen de volgende symptomen voorkomen: hoofdpijn, vertroebeld gezichtsver-

mogen, mentale verwarring, incoherent praten en dubbel zien. Als de te lage bloedsuikerspiegel een aantal uren duurt, kan dit leiden tot: woede-aanvallen, extreme depressieve gevoelens, langdurige slapeloosheid, rusteloosheid, pessimisme, veranderingen in de persoonlijkheid, emotionele instabiliteit en gewelddadig gedrag 1).

Wat kun je er zelf aan doen?

Afwijkingen in de hormoonhuishouding van de bloedglucose-concentratie kunnen worden aangetoond met behulp van een Glucose Tolerantie Test (GTT). Over de interpretatie van de GTT lopen de meningen uiteen. De meeste artsen houden zich aan de normen van de Wereld Gezondheidsraad. Deze normen komen voort uit de opvatting dat hypoglykemie alleen maar voorkomt bij diabeten of bij mensen met een kankergezwel aan de alvleesklier. Een te lage bloedsuikerspiegel door een 'dieetfout', bijvoorbeeld een maaltijd overgeslagen hebben, kan door wat suiker te eten weer worden hersteld, luidt het advies. In Amerika is in de jaren zeventig actief verzet gerez tegen deze visie op hypoglykemie. Artsen die de orthomoleculaire geneeskunde 2) voorstaan, pleiten voor herziening van de normen van de Wereld Gezondheidsraad.

Voorvechters van het erkennen van hypoglykemie als een stofwisselingsstoornis die vooraf gaat aan diabetes zijn o.a. Airola en Atkins. In hun boeken geven zij heldere informatie over wat er zoal in je lijf gebeurt als de stofwisseling verstoord raakt en wat je zelf door volwaardige voeding kunt voorkomen of bijstellen (zie literatuurlijst). Wanneer je het vermoeden hebt dat je wel eens een te lage bloedsuiker concentratie kunt hebben, dan hoeft je niet te wachten op het einde van deze wetenschappelijke strijd. Je kunt zelf het heft in handen nemen door je voeding bij te stellen. Door het weglaten van geraffineerde suikers en koffie zullen de symptomen op den duur verdwijnen. De hoofdbestanddelen van dit dieet zijn: samengestelde koolhydraten, groenten, fruit en eiwitten. Bovendien zijn vaak extra vita-

minen en mineralen nodig. Ondersteuning van een arts die de orthomoleculaire geneeskunde en voedingsleer voorstaat is gewenst.

Conclusie

Het droeve is dat veel mensen die langdurig last hebben van de meest uiteenlopende symptomen en zich daarbij chronisch moe voelen, vaak niet door artsen worden begrepen. "Jouw klachten zitten alleen maar in je hoofd" en "Het zijn alleen maar zenuwen" zijn veel voorkomende opvattingen van artsen over patiënten met wie zij geen raad weten. **Op die manier wordt menig patiënt onterecht doorverwezen naar psycholoog, psychiater of zelfs naar een psychiatrische inrichting.** Het uiteindelijke resultaat zal zijn dat de betrokkene na verloop van tijd 'opeens' diabeet is geworden. Door over te schakelen op volwaardige voeding kan ieder van ons voorkomen dat onze stofwisseling dusdanig van slag raakt dat we hypoglykemie en uiteindelijk diabetes krijgen.

*Drs. Jettie Plumers
Overleek*

1) Marilyn Light, Hypoglycemia, one of man's most widespread and misdiagnosed diseases, Keats Publishing inc., New Canaan, Connecticut, 1983.

2) 'Orthos' betekent in het Grieks recht, juist; 'moleculair' betekent de moleculen betreffende. Het begrip 'orthomoleculair' is geïntroduceerd door Prof. Linus Pauling, tweevoudig Nobelprijswinnaar. Pauling verstaat hieronder dat aan de mens een optimale concentratie van belangrijke voedingsstoffen gegeven moeten worden, om een eventueel verstoord evenwicht in het lichaam weer te herstellen. Deze belangrijke, gewone voedingsstoffen zijn voornamelijk die de mens zelf niet kan aanmaken, zoals vitaminen en mineralen.

Literatuur

Abrahamson, A.M., A.S. Pezet; Body, mind and sugar, Avon books, 1977.

Airola, P.; Hypoglycemia, a better approach, Health Plus, 1977.

Anonymous; Suiker kunnen we missen als kiespijn. Een nieuwe kijk op de schade die suiker kan aanrichten in ons leven, in Onkruid, nr.42, januari/februari 1985.

Atkins, R.C.; De voedingsrevolutie, De Kern, Baarn, 1982.