

Essentiële rol vetzuren, ook bij cyclusklachten

Tekst: Margriet Zuidgeest

Prikkelbaar, hoofd-, buik- en rugpijn. Oferger. Negen van de tien vrouwen hebben maandelijks dergelijke klachten met dank aan de menstruatie, blijkt uit recent onderzoek. De oplossing lijkt voorhanden met GLA-suppletie. Wederom Omega 6 dus. Dé wonderolie van de 21e eeuw?

Slechts één op de tien vrouwen (en haar man) heeft geluk. Zij gaat zonder noemenswaardige menstratieklachten door het leven. De rest moet het doen met een off-week per maand, en dat in totaal zo'n 400 keer in haar leven. Waardoor ontstaan nou die maandelijks terugkerende klachten?

Extreem gevoelige cellen

Sundriya Grubb is trainer en specialist op het gebied van essentiële vetzuren. "Kijkend naar de gangbare menstratieklachten, denkt men vaak dat de oorzaak ligt in een teveel of tekort aan hormonen tijdens de menstruatie. Gebleken is echter dat de hormoonniveaus prima zijn, maar dat cellen van patiënten extreem gevoelig tijdens de cyclus."

Het onderzoek 'menstratieklachten' is uitgevoerd onder 545 vrouwen van 25 tot 40 jaar, representatief qua afspiegeling van de Nederlandse vrouwelijke bevolking. Meestgenoemde klachten daarin zijn: krampen (63%), prikkelbaarheid (59%) en opgezette buik (58%). Maar ook heeft meer dan de helft van de vrouwen hoofdpijn en rugpijn. 7% voelt zich zelfs sterk belemmerd in haar doen en laten. "Het verbaasde mij dat het zó veel voorkomt en dat de klachten zo erg zijn", is Grubbs reactie op de studieresultaten. "Bovendien doen wij vrouwen veel aan symptoombestrijding, want 61% neemt regelmatig pijnstillers, best een belasting voor het lichaam." Kunnen we de oorzaak dan aanpakken door GLA te slikken? Wederom vetzuur als wonderolie voor alles?

"Omega 3 en 6 worden door elk celtype gebruikt! Vandaar hun invloed."

'Oorlog in lichaam'

Sundriya Grubb klinkt ferm: "Het is bijzonder jammer hoe weinig concrete kennis er is over vetzuren, zelfs bij apothekers. De een beschouwt ze als homeopathische middelen en de ander als hippe stofjes in de omega 3 en 6-hype." Ze legt dan ook graag uit wat deze stoffen precies doen. "Er zijn twee families van essentiële vetzuren: omega 3 en 6. [zie ook kader]. Ze heten essentieel omdat we ze, afhankelijk van het soort vetzuur, zelf niet of nauwelijks kunnen aanmaken, maar wel nodig hebben. Belangrijk is om te weten dat deze stofjes door bijna elk celtype worden gebruikt. Er bestaat een sterk vermoeden dat aan de basis van veel gezondheidsproblemen, ofwel westerse welvaart-ziekten, een inflammatiecomponent ligt. Zie het als chronische kleine ontstekingen, latent sudderend." Ze benadrukt dat een ontsteking een complex proces is met een cascade aan reacties. "Het is oorlog in het lichaam en daar moeten 'landmacht, luchtmacht en marine' wat aan doen. Zo'n centrale rol spelen vetzuren ook bij het ontstekingsproces. Vandaar het brede effect op zoveel verschillende indicatiegebieden."

Gamma-linoleenzuur

Richten we ons op menstratieklachten, kijken we even alleen naar familie Omega 6 met 'stamhouder' linolzuur en twee versimpelde vervolgstapjes in zijn metabolisatieproces. Stap 1: linolzuur wordt, waar het allemaal om draait, GLA: gamma-linoleenzuur. Stap 2: GLA wordt via DGLA prostaglandine type 1. Prostaglandinen reguleren de werking van elk orgaan, weefsel en cel in het lichaam en type 1 werkt bloeddrukverlagend, voorkomt stolselvorming en ontstekingen en heeft een gunstige invloed op stemming en gedrag. Sundriya Grubb: "Uit onderzoek blijkt dat het vrouwen-

lichaam soms moeite heeft met die eerste stap; metabolisatie naar GLA. Oftewel, ze kunnen linolzuur binnenkrijgen wat ze willen, maar voldoende van de benodigde metaboliëten komen er niet, met cyclusklasten als gevolg." Dus lijkt de oplossing te liggen in – hoe simpel – teunisbloemolie. Waarom? "Het is een rijke bron van GLA dat voor vrouwen gemakkelijker te metaboliseren is naar uiteindelijk prostaglandine type 1, stap 2 dus. In de Lancet stond jaren geleden al een studie waaruit bleek dat 45% van de patiënten met chronisch cyclische mastalgie – hormonale borstpijn dus – goede resultaten boekte met teunisbloemolie."

'Oervoeding'

Dat lijkt gemakkelijk opgelost. Maar als die vetzuren zo essentieel zijn, waarom is de aanmaak voor ons lichaam dan zo lastig, vraag je je af. Grubb blikt zo'n 160.000 jaar terug; op het ontstaan van de Homo sapiens: "Ooit leefde de mens van dieren en planten die volop GLA, EPA en DHA bevatten. Maar wie eet er tegenwoordig nog een EPA-rijk water-slangetje? Ons huidige eten bevat weliswaar erg veel linolzuur, maar GLA bijvoorbeeld amper. Eigenlijk lijkt onze moderne, westerse voeding nauwelijks meer op de 'oervoeding' waarop ons lichaam nog geprogrammeerd is. Mogelijk kunnen veel gezondheidsproblemen zoals menstruatieklasten deels

beschouwd worden als uiting van een gebrek aan bepaalde nutriënten, waaronder essentiële vetzuren. Vandaar dat GLA-suppletie een gunstige invloed kan hebben op allerlei klachten." ■

Het onderzoek 'menstruatieklasten' is uitgevoerd in opdracht van Bioharma, producent van Efamol PMP.

Interessante websites:

- www.fatsoflife.com
- www.issfal.org.uk

GLA onder de loep

Er zijn grofweg drie typen vetten: verzadigd (met meestal een vaste structuur – rundvet), enkelvoudig onverzadigd (olijfolie) en meervoudig onverzadigd (vette vis, teunisbloem). Binnen die laatste groep zitten de essentiële vetzuren (bouwstenen van vet of olie), die we niet zelf kunnen aanmaken maar voor ons lichaam wel essentieel zijn.

Er zijn twee hoofdgroepen: omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA) en omega-6-vetzuur linolzuur (LA). Deze 'stamvetzuren' worden omgezet tot onder meer EPA en DHA (omega-3) – in vette vis en visolie – en GLA en AA (omega-6) – in teunisbloemolie en dierlijke voedingsmiddelen.

GLA – gamma-linoleenzuur – was al bekend als belangrijkste vetzuur voor de huid. Uit studies is gebleken dat vrouwen die last hebben van klachten rondom hun menstruatiecycclus vaak tekorten hebben aan GLA. Dit vetzuur wordt in het lichaam omgezet in prostaglandinen van de type 1 groep (PG1) en zorgt onder meer voor een goede vochtbalans en gemoedstoestand, en voor minder gevoelige borsten.



Sundriaya Grubb: "GLA-suppletie heeft een gunstige invloed op allerlei klachten."

ke
g-
en
rt
?

ar er is
edereen
et altijd
n welke
es met
j met u
rol van
CA
OGELIJK