

Geneesmiddelen en bijwerkingen

De meest gebruikte middelen tegen osteoporose blijken hartproblemen te veroorzaken, zo ontdekken we nu tien jaar nadat de fabrikanten het zelf waarschijnlijk hebben ontdekt.

Atriumfibrilleren

Uit recent onderzoek met de naam HORIZON (voor *health Outcomes and Redu ced Incidence with Zoledronic acid Once yearly*) bleek dat vrouwen die na de overgang eenmaal per jaar zoledroninezuur (Aclasta of Zometa) per injectie kregen toegediend, een hogere botdichtheid hadden. Tevens bleek echter ook dat er bij hen vaker ernstig atriumfibrilleren (AF) optrad dan onder vrouwen die een placebo kregen. Atriumfibrilleren (boezemfibrilleren) is een aandoening waarbij de hartboezems tijdelijk niet slaan omdat de elektrische impulsen in de hartspieren onregelmatig en chaotisch worden. Zoledroninezuur is net als Fosamax (alendroninezuur) een bisfosfonaat. Deze remmen de botresorptie (de afbraak van botweefsel die normaliter altijd plaatsvindt, tegelijk met de aanmaak van nieuw botweefsel). Op die ontdekking volgde afgelopen jaar een onderzoek aan de Universiteit van Washington onder vrouwelijke patiënten van een integratief zorgsysteem die tussen 1 oktober 2001 en 31 december 2004 alendroninezuur (Fosamax) hadden gebruikt. Toen de 719 vrouwen die last hadden atriumfibrilleren (AF), werden vergeleken met 966 vrouwen zonder AF, bleek dat een significant hoger aantal vrouwen in de eerste groep alendroninezuur gebruikte. Wanneer zij op enig moment in hun leven alendroninezuur gebruikten, bleek dat het risico van AF bijna te verdubbelen. De onderzoekers schatten dat deze groep geneesmiddelen wellicht tot 3 procent van de gevallen van AF veroorzaakt bij vrouwen met osteoporose na de overgang.

Volgens sommige advocatenkantoren echter werd het verband tussen bisfosfonaten en hartproblemen al tien jaar geleden duidelijk. Bij een review van de uitkomsten van een vijf jaar durend onderzoek (1992-1997) met de naam *Fracture Intervention Trial* bleken toen bewijzen naar voren te komen die Fosamax met AF in verband brachten. Daarbij bleek het risico van AF met 50 procent toe te nemen wanneer vrouwen Fosamax gebruikten vergeleken met vrouwen die een placebo kregen. Dit is trouwens het nieuwste probleem in de lange lijst problemen van een middel dat in eerste instantie werd gezien als de oplossing voor osteoporose en andere botandoeningen, zoals de botziekte van Paget.

Maag, slokdarm en broze botten

Voorafgaand aan de recentste ontdekking was de grootste zorg over deze groep medicijnen de mogelijkheid dat ze schade toebrachten aan het maagdarmkanaal. Al gauw na de introductie van Fosamax kregen de patiënten namelijk last van maagpijn, brandend maagzuur en irritatie van de slokdarm. In de ernstigste gevallen veroorzaakte het middel een perforatie van de slokdarm die tot de dood kan leiden. De patiënten kregen het advies het middel staande in te nemen met een groot glas water. Vervolgens moesten ze minimaal een halfuur blijven staan om de tijd dat het middel in contact kwam met de binnenkleding van de slokdarm zo klein mogelijk te maken. Behalve de schade aan de slokdarm kunnen deze middelen ook maagzweren veroorzaken, soms één die nooit meer overgaat. Ook kunnen ze ernstige hepatitis veroorzaken, huid' vergiftiging' en een pijnlijke ontsteking van het oog, genaamd *uveitis anterior*. Het meest verbijsterend in het verhaal over de osteoporosemiddelen is dat, ondanks alle ernstige en soms levensgevaarlijke bijwerkingen, de fabrikanten toestemming hebben gekregen deze middelen als een preventief middel voor langdurig gebruik toe te passen, dus al voordat een vrouw osteoporose heeft. Artsen adviseren standaard ze te gebruiken gedurende de eerste tien jaar na de overgang, hoewel er geen bewijzen zijn dat ze ergens goed voor zijn. Integendeel, vrouwen die deze middelen zeven jaar of langer gebruiken, hebben drie keer zo vaak een botbreuk van de ruggengraat in de laatste twee jaar van gebruik dan in de eerste drie jaar. Dus al hebben de botten dan een grotere dichtheid, ze zijn ook brozer.

Lynne McTaggart

1. N Engl Med, 2007; 356: 1809-1822
2. Arch Intern Med, 2008; 168: 826-831
3. BMJ, 2008; 336: 813-816
4. JAMA, 1998; 280: 2077-2082
5. Am J Gastroenterol, 2001; 96: 3212-3213
6. Dig Dis Sci, 2002; 47: 1665-1678
7. MedGenMed, 2002; 4: 3
8. Gastroenterol Clin Biol, 2002; 26: 179-180
9. Aten Prim, 2002; 29: 61-62
10. Invest Clin, 2002; 43: 49-52
11. Dan Med Bull, 2002; 49: 1-18
12. J Clin Endocrinol Metab, 2001; 86: 1835

Multipele sclerose mogelijk door voedingsingrediënt

Er is een ingrediënt in onze voeding waarvan wetenschappers langzaam beginnen te vermoeden dat het een oorzaak kan zijn van auto-immuunziekten zoals multipele sclerose en de ziekte van Graves (de meest voorkomende vorm van versnelde schildklier). Het gaat om excitotoxinen, aminozuren die het centraal zenuwstelsel overstimuleren en neurologische schade veroorzaken. Ze blijken een grotere boosdoener dan tot nu toe werd gedacht. Vaak vormen ze een verborgen ingrediënt in de voeding die we eten. De twee meest voorkomende excitotoxinen in de voeding zijn de kunstmatige zoetstof aspartaam (E951) en de smaakversterker mononatriumglutamaat (E621). Maar excitotoxinen zitten ook vaak in andere veelgebruikte ingrediënten zoals gehydrolyseerd eiwit, gehydrolyseerd zetmeel (bindmiddel), natriumcaseïnaat, calciumcaseïnaat en gistextracten. Ook soja-extracten zijn rijk aan glutamaat.

Hoe slapeloosheid het best te behandelen

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een van de beste manieren om slapeloosheid te behandelen. Toch wordt het maar door weinig artsen aanbevolen. Het blijkt even goed te werken als geneesmiddelen en beter dan hypnose. De ernstigste symptomen van slapeloosheid worden de helft minder en de mensen die er vier tot acht weken mee door gingen, hebben ervaren dat de symptomen daarna nog eens 25 procent afnemen. Het heilzame effect kan tot twee jaar aanhouden, zo blijkt uit onderzoek. De belangrijkste tactieken in de CGT houden in dat mensen niet langer in bed doorbrengen dan de tijd die ze er slapen, dat het aantal prikkels wordt afgestemd op de slaap-waakcyclus, en dat ze gewoontes rond het slapengaan ontwikkelen die de slaap bevorderen. Ook leren mensen ontspanningstechnieken en leren ze om te gaan met hun vrees dat slaaptkort desastreuze gevolgen heeft. Naar schatting slaapt tot 15 procent van de volwassenen weleens een maand lang gedurende de meeste nachten slecht, maar sommige kampen jarenlang met dit probleem.

Twee manieren om scherp te blijven zien

Het gezichtsvermogen hoeft niet af te nemen met de leeftijd. Uit onderzoek zijn twee eenvoudige manieren gevonden om het gezichtsvermogen tot op hoge leeftijd te behouden en de grootste effecten van maculadegeneratie te voorkomen. Bij een review van de levensstijl en het gezichtsvermogen van 4753 proefpersonen vanaf 65 jaar ontdekten de onderzoekers dat diegenen die supplementen met antioxidanten namen, zoals vitamine A, C en E, en die niet in direct zonlicht kwamen, vaker goede ogen hadden op hogere leeftijd. Maculadegeneratie komt veel voor onder oudere. Men ging er altijd vanuit dat het bij het ouder worden hoort. Maar de onderzoekers

ontdekten dat mensen die een hoge concentratie antioxidanten hadden, een vier maal zo klein risico liepen dat ze dit probleem kregen. Tevens bevelen de onderzoekers aan een zonnebril te dragen bij felle zon of zelfs helemaal in de schaduw te blijven, aangezien we zo wellicht ook het gezichtsvermogen beschermen.

Ziekte van Parkinson door te weinig zonlicht

Van te weinig zonlicht kan een tekort aan vitamine D ontstaan. En dat hebben de meeste mensen met de ziekte van Parkinson, zo valt uit onderzoek op te maken. Betekent dit nu dat iemand die weinig zon krijgt een verhoogd risico van deze ziekte heeft? De ontdekking werd gedaan toen onderzoekers het vitamine-D-gehalte vergeleken van mensen met de ziekte van Parkinson met die van mensen met de ziekte van Alzheimer en met gezonde proefpersonen. Ongeveer 55 procent van de mensen met de ziekte van Parkinson had een zeer laag gehalte vitamine D ten opzichte van 35 procent van de gezonde mensen. Mensen die in een noordelijk klimaat wonen waar niet dagelijks de zon schijnt, kunnen hun vitamine-D-gehalte verhogen door veel vette vis en eieren te eten.

Een koffie per dag tegen kanker

Een of meer koppen per dag kunnen bescherming bieden tegen drie vormen van kanker, zelfs bij mensen die roken en drinken. Koffie blijkt een beschermende werking te hebben tegen kanker van de mond, keel en slokdarm. Dat effect werkt zelfs onder mensen die juist een verhoogd risico voor die vormen van kanker hebben, zoals sigarettenrokers en zware drinkers. Het blijkt dat zelfs één kop koffie per dag al helpt. Bij een onderzoek waarin de levensstijl van 38.679 Japanners in de leeftijd van 40 tot 64 jaar werd vergeleken, werden in dertien jaar tijd 157 gevallen gemeld van een van de bovengenoemde vormen van kanker. Bij hen die een of meer koppen koffie per dag dronken, was het risico op één van die ziekten maar half zo klein als bij hen die dat niet deden.

Harde munt tegen obesitas

De problemen van overgewicht zijn vaak in het nieuws en onze dokters weten vaak niet hoe ze hun zwaarlijvige patiënten kunnen stimuleren af te vallen. Er is nu een onderzoeksteam dat een zeer effectieve methode heeft ontdekt: betaal het gewichtsverlies uit in harde munt. De onderzoekers van de *University of Pennsylvania School of Medicine* testten drie programma's voor gewichtsverlies bij een groep van 57 mensen met een *body mass index* (BMI) tussen de 30 en 40 (overgewicht = obesitas). In een periode van vier maanden viel de groep die met geld gemotiveerd werd, significant meer af dan diegene die geen beloning kregen. In de beloonde groep viel ongeveer de helft de nagestreefde 7,3 kilo af. Hoewel deze vorm van belonen succesvol was, vragen de onderzoeker zich wel af of hij ook op de lange termijn werkzaam blijft.

Beroerte: magnesiumsupplement verlaagt het risico

Het risico van een beroerte is te verkleinen door magnesiumsupplementen te slikken, zo blijkt uit een nieuw onderzoek. Wel moet de gebruiker ouder dan zestig jaar zijn, anders kan het supplement juist het tegenovergestelde effect hebben. Het risico wordt bovendien lager naarmate iemand meer magnesium gebruikt, zo bleek. In de groep met het laagste risico zaten diegene die de meeste magnesium per dag gebruikten.

Men veronderstelt al enige tijd dat magnesium een beschermende capaciteit heeft, maar deze is pas in een groot onderzoek getest toen onderzoekers de gezondheid volgden van 26.556 mannelijke rokers in de leeftijd van 50 tot 69 jaar. Gemeten werd hun inname van magnesium, calcium en kalium gedurende een periode van dertien jaar. In die tijd kwamen er in de groep 2702 beroertes voor. Het aantal beroertes kwam het minst voor in de groep waarin de mannen de meeste

magnesium innamen, terwijl de onderzoekers juist het omgekeerde verband vonden onder de mannen jonger dan zestig jaar.

Nierstenen: limonade drinken doet aanvallen stoppen

Wie last heeft van terugkerende aanvallen van nierstenen, doet er goed aan geconcentreerde citroenlimonade te drinken. Dat is een van de meest effectieve manieren om het probleem te verhelpen, zo bleek uit een klein onderzoek. Het is getest op elf patiënten met terugkerende aanvallen van nierstenen als gevolg van een verlaagde citroenzuuruitscheiding via de urine. Zij dronken dagelijks twee liter water waarin 120 ml geconcentreerd citroensap zat met 5,9 gram citroenzuur. Na een aantal jaren behandeling nam de steenvorming met 87 procent af.

De link met vitamine D

Uit nieuw onderzoek lijkt ook een nauw verband op te maken tussen epilepsie en een tekort aan vitamine D. De belangrijkste bronnen hiervan zijn direct zonlicht en vette vis als voeding. Bij onderzoek bleek dat bijna de helft van alle mensen met epilepsie een tekort heeft aan deze vitamine, waardoor ze ook een verhoogd risico hebben van osteoporose, auto-immuunziekten, kanker en hartaandoeningen. Onderzoekers gaan er tevens vanuit dat het tekort ontstaat door de middelen tegen epilepsie. Doch sluiten ze niet uit dat deze middelen wellicht enkel een reeds bestaand tekort erger maken.

Seizure, 2006; 15: 598-605 presentatie op de American Epilepsy Society Annual Meeting, 30 november-4 december 2007: Abstract 3.337