

DOOR:  
ANGÉLIQUE  
DE BEULE



**Angélique De Beule** is directrice en hoofddocent van het Biochemisch Instituut voor Orthomoleculaire Kennis (BIOK), een kennisplatform met als doelstelling 'Kennis delen met Passie', aan de hand van interne en externe opleidingen. Het BIOK ziet toe op wetenschappelijke relevantie, biochemische onderbouwing, authenticiteit en praktisch toepasbare kennis.

## Slaapapneu

**D**e totale slaapbehoefte van een volwassene bedraagt zeven à acht uur per nacht. Het aantal uren, alsook de kwaliteit van de slaap is bepalend of men al dan niet uitgerust wakker wordt. Naar schatting kampt zo'n vijf tot tien procent van de bevolking tijdens z'n slaap met frequente ademstilstanden (apneus). Stokt de adem minstens vijfmaal per uur – en telkens langer dan tien seconden – dan spreekt men van lichte slaapapneu. De ernstige variant is een AHI (Apneu Hypopneu Index) van meer dan dertig ademstilstanden per uur.<sup>[1,2]</sup>

**Dergelijke slaaponderbrekingen worden veroorzaakt** door enerzijds een blokkade ter hoogte van de luchtwegen (Obstructief Slaapapneu Syndroom) of anderzijds door een probleem met het aansturingssysteem via de hersenen, na bijvoorbeeld een herseninfarct (Centraal Slaapapneu Syndroom). Het gaat vaak gepaard met symptomen zoals snurken, stemmingswisselingen, concentratieproblemen en een slepende vermoeidheid.<sup>[1,2]</sup>

Obstructieve apneu neemt het sterkst toe bij mensen met metabool syndroom: een toenemende nekomtrek – groter dan 43 cm bij mannen en meer dan 38 cm bij vrouwen – zet de keelholte tijdens de slaap onder druk en verhoogt vervolgens de weerstand t.o.v. de ingeademde lucht. Omgekeerd stellen wetenschappers aan de universiteit van Milwaukee vast dat meerdere ademstilstanden de kans op stress en insulineresistentie verhogen, waardoor het lichaam minder vet verbrandt. Dat leidt onvermijdelijk tot verdere subcutane vetstapelings ter hoogte van de nek.<sup>[1,2]</sup>

Naast insulineresistentie en gewichtstoename lopen mensen met slaapapneu een groter risico op cardiovasculaire problemen, zoals hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en hartinfarct. Door de beperkte luchtinstroom ontstaat er een verminderde arteriële koolzuurspanning (hypercapnie) en zuurstofafgifte (hypoxie). Dit heeft vernauwing van de slagaders tot gevolg en de kans op oxidatieve stress neemt hierdoor toe. Daarbovenop neemt de

biobeschikbaarheid van stikstof af waardoor slaapapneupatiënten meer te maken krijgen met vasculaire inflammatie en dus een verhoogde predispositie voor trombose en atherosclerose vertonen.<sup>[1,2]</sup>

**Slaapapneu-reductie vergt in de eerste plaats een aanpassing van het voedingspatroon.** Een mediterrane dieet, rijk aan groenten (vezels + antioxidanten), knoflook, verse kruiden, gezonde vetzuren zoals olijfolie en vis, zijn effectiever in het reduceren van gewicht dan een laag-vet dieet. Een gewichtsvermindering van tien procent verlaagt reeds de slaapapneu-frequentie met liefst dertig procent! Naast het schrappen van alle suiker en zetmeelproducten, kan o.a. berberine het glucose-vetmetabolisme van patiënten/cliënten met metabool overgewicht verder moduleren.

Berberine-hydrochloride doorbreekt de inflammatiecirkel, heft insulineresistentie op en heeft een positief effect op de Glut-4 transporter waardoor de glucoseopname in de cel wordt bevorderd. Aanvullend dertig minuten fysieke oefeningen per dag, stimuleert de mitochondriale aanmaak en verbranding alsook de stikstofhomeostase waardoor lichaam en brein beter doorbloed geraken.<sup>[2,3]</sup>

Tot slot: bij het streven naar een betere nachtrust en het ontwaken met frisse energie, is het belangrijk om aandacht te schenken

aan de manier van ademhaling. Volgens de Russische arts Konstatin Buyteko, veroorzaakt ademhalen door de mond, zowel overdag als tijdens het slapen, niet alleen een CO<sub>2</sub>/O<sub>2</sub> disbalans maar verhoogt het tevens de spanning en inflammatie ter hoogte van de luchtwegen. Via de Buyteko-methode leert men opnieuw natuurlijk en rustig adem te halen waardoor de kans op slaapapneu kan worden voorkomen.<sup>[4]</sup>

**www.biok.center**

U vindt de volledige bronvermelding op pagina 45 van dit tijdschrift en op [www.orthofyto.com](http://www.orthofyto.com) vindt bij het desbetreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.



*Mensen met slaapapneu lopen een groter risico op o.a. cardiovasculaire problemen.*