



Kunnen  
*essentiële*  
*suikers*  
mij helpen?

*Verslag van een zoektocht*

Per jaar ontwikkelt één op de honderd vrouwen een auto-immuunziekte. Zo ook Linda de Waart. Al ruim twaalf jaar heeft ze auto-immuun hepatitis (AIH). Een paar maanden geleden hoorde ze over essentiële suikers. Zouden die haar kunnen helpen?

TEKST LINDA DE WAART FOTOGRAFIE GIJS VERSTEEG VISAGIE KIONA OUD

**Ik was begin twintig toen ik serieus ziek werd.** Ik viel kilo's af, mijn huid en ogen werden geel, ik had verschrikkelijke jeuk en mijn buik deed pijn. In het ziekenhuis bleek dat ik auto-immuun hepatitis (AIH) had. Mijn afweersysteem richtte zich tegen mijn lever, waardoor ontstekingen ontstonden. Oorzaak? Onbekend. Het goede nieuws: we waren er vroeg bij. Medicijnen konden de afweerreactie remmen en verdere leverbeschadiging tegengaan. Het slechte nieuws: het ging om zware medicatie (immunosuppressiva, corticosteroiden) met veel bijwerkingen. En ze bestreden alleen de symptomen. De ziekte zou niet meer overgaan.

### IK WEIGER ME ERBIJ NEER TE LEGGEN

Na een stootkuur knapte ik snel op; ik ging weer aan het werk en door met mijn leven. Iedere maand bouwden we iets van de medicijnen af. Maar zoals de specialist al had voorspeld: helemaal zonder ging niet meer. Tot op de dag van vandaag slik ik pillen die meer problemen geven dan de kwaal. Frustrerend! Ik wil er graag vanaf. In de complementaire geneeskunde heersen vaak andere opvattingen over auto-immuunziekten. Ze zouden ontstaan door niet goed functionerende darmen en voedingstekorten, of door een vroegere infectie die nooit helemaal is opgelost en zo het immuunsysteem blijft 'triggeren'. Pak je deze oorzaken aan, dan kan de ziekte kalmeren, misschien zelfs genezen. Onmogelijk, denkt mijn specialist. Volgens hem moet ik me erbij neerleggen dat ik levenslang aan medicatie vastzit. Maar dat weiger ik. Naast de reguliere behandeling blijf ik dus andere mogelijkheden onderzoeken.

Zo kwam ik een paar jaar geleden terecht bij een natuurarts. Zij wist uit ervaring dat genezing van AIH, of op zijn minst een rustiger ziektebeeld, wel degelijk mogelijk is. Met gerichte leefregels leerde ze me het zelfherstellend vermogen van mijn lichaam te vergroten. Sindsdien beweeg ik bewuster en eet ik biologisch met massa's fruit en groente. ➤

## Deskundigen

Geiske de Ruig is orthomoleculair (tand-)arts. In Nederland geldt ze als een van de autoriteiten op het gebied van essentiële suikers, ofwel glycobio­logie. Onlangs richtte ze het Glyco-instituut op: een onderwijsinstelling die de glycobio­logie in al haar facetten behandelt.



Hans van Montfort is arts natuurgeneeskunde. Zijn speerpunten zijn voeding en voedingsleer waarin gezond ouder worden een belangrijke rol speelt. In zijn visie maakt hij onderscheid tussen gezondheidszorg en ziektezorg.



“  
Als bewezen  
wordt dat  
essentiële suikers  
inderdaad tot  
voortgang  
leiden, wordt de  
medische wereld  
daar erg blij van

GER RIJKERS

”

Belastende voeding als gluten en koemelk ban ik uit. En ik slik een hele rits supplementen, homeopathische druppels en natuurlijke ontstekingsremmers. Wel heb ik een grote valkuil: van nature maak ik me veel zorgen. Een vervelend karaktertrekje. Van chronische stress is bekend dat het auto-immuunziekten aanjaagt. Dus volg ik stressverminderende therapieën en doe ik ontspanningsoefeningen. Het helpt, maar helemaal in balans? Ik weet niet of me dat ooit gaat lukken.

### SUIKERANTENNES

Tot nu toe leverden mijn inspanningen weinig op, maar bij mijn laatste controlebezoek kwam mijn natuurarts met een opmerkelijk bericht. Uit onderzoek blijkt dat essentiële suikers een regulerende werking kunnen hebben op auto-immuunziekten. Misschien is dit dé oplossing. Dat klinkt geweldig! Alleen hoe werkt dat dan? En wat betekent het voor mij?

Ik wil graag meer weten, dus brengt mijn natuurarts me in contact met orthomoleculair geneeskundige Geiske de Ruig. Zij is in

Nederland een van de deskundigen op het gebied van glycobio­logie. Volgens De Ruig zelf “een baanbrekende wetenschap die de geneeskunde de komende tien tot vijftien jaar zal veranderen.”

### SUIKERS TOCH ONGEZOND?

“Bij suiker denk je meestal aan ongezonde suiker in snoep en gebak”, vertelt De Ruig. “Dat is jammer, want er zijn ook suikers die onmisbaar zijn voor een goede gezondheid. In de glycobio­logie onderscheiden we negen soorten essentiële suikers. Ze vormen een soort antennes op de buitenkant van onze cellen en zorgen dat informatie wordt overgedragen van de ene cel op de andere. Op die manier sturen suikermoleculen bijna al onze lichaamsprocessen aan.”

Ontbreken er suikers, dan verloopt die communicatie tussen cellen een stuk minder nauwkeurig en kunnen gezondheidsproblemen ontstaan. “Bij verschillende ziekten, waaronder auto-immuunziekten, is aangetoond dat ze gelinkt zijn aan tekorten in essentiële suikers. De cellen van het immuunsysteem kunnen andere cellen niet goed ‘lezen’ en herkennen. Daardoor worden lichaams-eigen cellen voor ‘indringers’ aangezien en ten onrechte vernietigd”, zegt De Ruig.

### ZEEWIER EN KELP

Volgens haar heb ik waarschijnlijk een tekort aan essentiële suikers, ook al eet ik gevarieerd. Ik verkeer in goed gezelschap, want bijna iedereen heeft die tekorten, stelt De Ruig. “Ze zitten namelijk vooral in voedingsmiddelen die wij hier in het Westen nauwelijks eten: shiitake, zeewier, aloë vera, kelp en kokosnoten.”

“Ze zitten ook in vruchten en groente die volledig door de zon zijn gerijpt. Het probleem is dat fruit meestal te vroeg wordt geoogst. Hoe je je best ook doet, het blijft lastig om via voeding voldoende suikers binnen te krijgen.”

# Ik viel kilo's af, mijn huid en ogen werden geel, ik had verschrikkelijke jeuk en mijn buik deed pijn

Een dagelijks supplement met de negen essentiële suikers kan de tekorten aanvullen.

Is dit supplement ook het antwoord op mijn auto-immuunziekte? “We weten dat door inname van essentiële suikers steeds meer goed communicerende cellen gevormd worden”, antwoordt De Ruig. “Zo reguleren ze het immuunsysteem en kunnen ze je ziekte tot rust brengen. Maar het gaat wel om het totaalplaatje. Ook een goede darmflora en hormoonhuishouding zijn van wezenlijk belang om je gezondheid te verbeteren.”

## WAT ZEGT DE EXPERT?

Ik ben benieuwd hoe een expert op het gebied van auto-immuunziekten hiertegenaan kijkt. Daarom bel ik met medisch immunoloog Ger Rijkers. “Glycobiologie is absoluut veelbelovend,” vertelt hij, “en ik geloof ook dat inname van essentiële suikers in het algemeen kan bijdragen aan een betere regulatie van het immuunsysteem. Ik ben alleen nog niet overtuigd dat dit ook voor auto-immuunziekten geldt.”

Het gaat hierbij om ingewikkelde ziektebeelden, legt Rijkers uit. “Het is de vraag >





“  
Essentiële suikers  
zijn belangrijke  
stoffen in het  
reguleren van  
auto-immuniteit

GEISKE DE RUIG

”

of een supplement daar echt een positieve ommekeer in teweeg kan brengen. Merk je inderdaad dat je ziekte er rustiger van wordt, ga dan vooral door.” De medische wereld wordt niet meteen enthousiast van één casus, vervolgt hij. “Het kan echter wel de aanleiding zijn om er uitgebreid gecontroleerd onderzoek naar te starten. Dat is nodig om te bewijzen of deze stoffen daadwerkelijk tot vooruitgang leiden. En als dat zo is, worden we natuurlijk allemaal erg blij.”

### EN ... SLAAN ZE AAN?

Inmiddels gebruik ik nu ongeveer vier maanden essentiële suikers in supplementvorm. En mijn leverwaardes zijn nog steeds hetzelfde. Betekent dit dat het niet werkt? Ik vraag het natuurarts en glycobioïogiekenners Hans van Montfort. “Een ding moet je goed voor ogen houden”, waarschuwt hij. “Essentiële suikers zijn geen geneesmiddel. Het zijn voedingsstoffen. Wel is bij veel ziektes sprake van tekorten in voedingsstoffen. Geef je jezelf nu alle voeding, vitamines, ontspanning en beweging die je nodig hebt, dan schep je de ideale condities om het lichaam te helpen gezond te worden.”

Alleen lukt dit niet bij iedereen, zegt hij. “Blijf je ziek, dan ben je toch aangewezen op reguliere medicatie. Het voordeel van een goed gevoed lichaam is dat je systeem beter in staat is te reageren. Zo kunnen medicijnen beter hun werk doen en heb je er wellicht minder van nodig. Ook zijn bijwerkingen minder heftig door een sterkere ontgiftiging van de lever. Goed voor jezelf zorgen werpt dus altijd vruchten af.”

### GEDULD, GEDULD, GEDULD

Mijn ultieme doel is natuurlijk genezen, maar ook vermindering van medicatie en bijwerkingen is een mooi streven. Ik voed en verzorg mijn lichaam nu optimaal. Had ik niet al iets moeten merken? Wees geduldig, zegt Van Montfort. “Herstel kost tijd, vooral als je al lang ziek bent zoals jij. Bovendien slik je afweerderdrukkende medicatie, waardoor je met 1-0 achterstaat.” De Ruijg: “Ieder dag vormen zich in je lichaam miljarden nieuwe cellen. Als je dagelijks de suikers gebruikt, zullen al die nieuwe cellen beter bevoorrad zijn. Dat kan het herstel in gang zetten. Voor ieder jaar dat je ziek bent geweest, moet je ongeveer een maand uittrekken voor je

resultaat ziet.” Met twaalf jaar AIH duurt dat dus zeker nog een jaar. Ik heb nog even.

Maar wat kan ik concreet verwachten? De eerste merkbare reactie is meestal een verbeterd algemeen welbevinden, zegt Van Montfort. “Je geheugen knapt op, je wordt fysiek sterker. Ook de huid reageert vaak positief. Als in jouw geval uiteindelijk de ontsteking in je lever vermindert, zullen ook ontstekingsparameters in het bloed dalen.” Neem de tijd, zegt mijn eigen natuurarts. “Je doet alles wat je kunt. De voedingsstoffen in je lichaam bouwen zich op. Je lichaam doet de rest. Uiteindelijk zullen er heus positieve veranderingen optreden. Wacht rustig af, houd moed en geniet van wat komen gaat.”

Oké, vertrouwen hebben en geduld, geduld, geduld ... Daar draait het om. Ondertussen blijf ik dromen van een medicijnvrij of medicijnarm leven. En als mijn droom werkelijkheid wordt, lees je dat ongetwijfeld in gezondNU. <<

**Reageren op dit artikel? Mail:**  
[redactie@gezondnu.nl](mailto:redactie@gezondnu.nl) o.v.v. suiker