

## Beschouwing bij dossier 'jodium in Nederland'

In ORTHO (nrs. 2, 3 en 4, 2010) is door reumatoloog Richard Verheesen in een driedelig dossier het thema jodiumtekort diepgaand beschreven. Bij research en het schrijven van het onderwerp heeft hij zich afgevraagd wat geleerd kan worden van de casus 'jodiumtekort'.

Zoals Linus Pauling aangaf, is het doel van de orthomoleculaire geneeskunde om de verhoudingen van nutriënten in balans te brengen. Zowel een tekort als een overdaad aan nutriënten, maar ook een eenzijdige toediening van enkele nutriënten kunnen chemische evenwichten verstoren. Verder dienen in het geval van evenwichtsreacties alle nutriënten te worden beoordeeld. Vanuit dat perspectief is het de vraag of het gebruik van hoge doseringen van een of enkele nutriënten leidt tot het gewenste doel en niet een nieuwe verstoring van balans introduceert.

### Balans tussen de nutriënten

Theoretisch is het mogelijk dat hoge dosis vitamine C vooral werkt indien het totale antioxidatieve vermogen van het lichaam te laag is door een tweede verstoring, onder andere een te laag jodium, onvoldoende urinezuur/uraatcapaciteit of een te laag selenium. In een dergelijke situatie wordt mogelijk wel een (symptoom)verbetering bereikt, maar is onduidelijk wat de effecten op de langere termijn zijn van de nieuwe balans, die mogelijk ook weer een verstoring met zich meebrengt. Desalniettemin is het uitgangspunt van Pauling logisch en wetenschappelijk te verduidelijken. Eenzelfde opvatting, in een ander jasje, hield overigens ook Hippocrates er al op na (laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding). Waar het om gaat is de goede uitvoering te vinden. Tot op heden is dat niet bereikt.

Een eerste stap zou dan ook zijn het in kaart brengen en opheffen van alle bestaande deficiënties. Daarmee wordt recht gedaan aan de basisgedachte van zowel Pauling als Hippocrates en pas dan kan de volgende stap worden gemaakt.

### Randomized Clinical Trials (RCT)

De huidige geneeskunde kenmerkt zich door een medicatie gedreven benadering. Deze benadering wordt vervolgens ook gebruikt om preventie met nutriënten te beoordelen. Echter, daar waar we bij medicatie gebruikmaken van het bereiken van toxische effecten, die gunstig uitpakken in een verstoord biochemisch systeem, maken we bij nutriënten juist gebruik van het feit dat deze onderdeel uitmaken van onze stofwisseling. De snelle effecten van niet-natuurlijke en toxische stoffen zijn daarmee bij voorbaat niet te verwachten. Het spreken over de halfwaardetijd van een nutriënt is onlogisch en geeft aan hoezeer wij nutriënten benaderen als (toxische) medicijnen. Daarnaast hebben nutriënten hun grootste effect in de preventie, waarvan effecten pas na vele jaren tot uiting komen.

Nutriënten worden vrijwel nooit in relatie met elkaar onderzocht. De voorbeelden die ik in het derde deel van mijn artikel over jodiumtekort geef, namelijk van vitamine D, huidkanker en cholesterol, zijn daarvoor illustratief. Het zou kunnen dat jodium in die processen een essentiële, niet-herkende cofactor is. Het hedendaagse onderzoek naar vitamine D, huidkanker en cholesterol houdt hiermee geen rekening. Mocht blijken dat dit het geval is, dan zou een groot deel van dat onderzoek naar de prullenbak moeten worden verwezen, wat ongetwijfeld consequenties heeft voor status en geldelijke stromen. Dat zal men niet gemakkelijk laten gebeuren, daarvoor zijn de belangen eenvoudig te groot.

Ondanks essentiële verschillen tussen medicatie en nutriënten wordt dezelfde onderzoekssystematiek gehanteerd. Daarbij wordt geëist dat onderzoek naar preventie met nutriënten via RCT's wordt uitgevoerd alvorens een gezondheidsbevorderende werking mag worden verondersteld. Bij nutriënten zou een dergelijk onderzoek meer dan 10 jaar in beslag moeten nemen, waarbij in die tijdsspanne veel medebepalende factoren wijzigen. Derhalve is dit een absurde eis. Vreemd genoeg wordt deze eis 'vergeten' als gezaghebbende organisaties zelf maatregelen introduceren. Zoals bij het verlagen van asbest in de bouw, de toepassing van het vaccin tegen Mexicaanse griep met een nieuw pro-

ductieprocedé, het recent verhoogde suppletieadvies voor vitamine K bij zuigelingen, het staken van levertraansuppletie, de recente verlaging van jodium in het broodzout en het niet suppleren van jodium tijdens de zwangerschap. Nergens wordt middels RCT-onderzoek onderbouwd dat een gezondheidsbevorderend of gelijkblijvend effect is te verwachten indien de adviezen worden opgevolgd. Voor de vaccinatie van baarmoederhalskanker geldt zelfs dat Nederland de trial is voor de rest van de wereld. Logischer is om Framingham-achtige studies op te zetten gericht op de monitoring van effecten van goed onderbouwde aanpassing van nutriënten over een lange periode.

### **Evidence based medicine (EBM)**

EBM wordt, in het geval van nutriënten, door de huidige generatie beleidsbepalende personen, nogal eens gebruikt om te verbloemen dat nog steeds eminence en emotional based medicine regeert. Semmelweis werd daar in zijn tijd al mee geconfronteerd toen simpel handenwassen voor de bevalling niet werd geaccepteerd als gezondheidsbevorderend middel om zodoende het onnodig overlijden aan kraamvrouwenkoorts te voorkomen.

Het is te hopen dat we nu niet generaties moeten wachten voordat we onze leefomstandigheden serieus gaan benaderen en ego's en dogma's vanuit dat historisch besef kunnen loslaten.

### **Nutriënten en medicatie**

Preventie met nutriënten heeft helaas geen uitdagerende uitstraling, is commercieel niet aantrekkelijk genoeg en levert op de korte termijn te weinig publicaties en status op om uitgebreid onderzoek hiermee te doen. Toch vormt preventie de logische mogelijkheid om onder andere de sterke afname van ziektevrije levensverwachting, de toenemende gezondheidgerelateerde kosten en de afbuigende lengte-groei-curve van onze jeugd te verbeteren. Eenieder die sceptisch is tegenover de effecten van nutriënten dient de oude literatuur eens opnieuw te bestuderen. Met diezelfde scepsis, maar door die historische wetenschap, geven artsen vandaag de dag mineralen als kalium, calcium en ijzer in tabletvorm, vitamine B12-injecties, foliumzuur- of vitamine B6-tabletten. Het is onlogisch en niet wetenschappelijk andere nutriënten niet eveneens serieus te wegen.

Het is een misvatting om nutriënten en medicatie niet te zien als twee zijden van dezelfde medaille, waarmee een

onlogische wig tussen beiden wordt veroorzaakt. Waar de preventieve en deels curatieve effecten van nutriënten stoppen, zijn onze medicamenten onmisbaar, hoogwaardig en zeer gewaardeerd. Het is voor de arts het water van de brandweer om brand goed en snel te kunnen controleren en blussen. Maar net als de brandweer dienen artsen nog meer aandacht te hebben voor preventie, waarbij onze voeding en nutriënten bewezen cruciaal zijn. Daarbij is zeer de vraag of de afnemende gezondheid niet, tenminste deels, is terug te voeren op de beperkte toegankelijkheid tot goede en volwaardige voeding die veroorzaakt wordt door de hoge prijsstellingen daarvan. Er is een economische vorm van discriminatie op gezondheid ontstaan, die vooral wordt gevoeld door de lagere sociale klasse met een aangetoonde lagere levensverwachting. Daarmee wordt getornd aan de individuele grondrechten.

Door het gebrek aan die preventieve aandacht dienen we ons af te vragen of wij vandaag de dag scheurbuik, struma of Engelse Ziekte nog herkennen als een vitamine- of mineraaltekort. Of dat wij, net als bij ADHD, direct een medicament ontwikkelen om de eindeffecten van een mogelijk tekort op te heffen. Waarschijnlijker is dat wij in het geheel geen nieuw nutriëntentekort meer kunnen herkennen, laat staan combinaties daarvan, vooral vanwege het dogma waar wij vandaag de dag in (willen) werken.

### **Descartes en dogmatisch denken**

Dogma's en dogmatisch denken brengen structuur en focus aan die nodig zijn voor successen, maar zij hebben nu eenmaal een beperkte houdbaarheidsdatum. Zoals Descartes en vele andere filosofen ons hebben voorgehouden is het vrijwel onmogelijk te denken buiten de grenzen en dogma's die wij krijgen aangeleerd tijdens onze kennisoverdracht en is de waarheid daarmee betrekkelijk. Dat geldt voor zowel aanhangers van reguliere als van alternatieve inzichten.

De geschiedenis heeft het gelijk van Descartes meermaals aangetoond en ons de gevaren en gevolgen van het vasthouden aan dogma's herhaaldelijk laten zien. Hopelijk leren we nog eens van onze geschiedenis en kunnen we dogma's loslaten, hoe groot de belangen ook zijn en ongeacht de successen die zij hebben gebracht, zodat een volgende stap naar verdere vooruitgang kan worden gemaakt.

In dit geval gaat het om de vooruitgang van ons hoogste en meest gekoesterde goed: de gezondheid van onze medeburgers en vooral de gezondheid van onze kinderen.