

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #89 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

In deze aflevering staat het energiemetabolisme van het brein centraal. Het menselijk brein vertegenwoordigt slechts ~2% van het lichaamsgewicht, maar verbruikt 20–25% van de totale energie in rust. Dit is goed gedocumenteerd in de neurofysiologische literatuur. Met het ouder worden neemt het glucoseverbruik in de hersenen af, onafhankelijk van het al dan niet ontwikkelen van dementie. Bij aandoeningen zoals Alzheimer, maar ook bij bepaalde psychiatrische stoornissen, worden stoornissen gezien in insuline-signaaltransductie en mitochondriale functie in het brein. Dit wordt soms omschreven als “brain insulin resistance” of in de literatuur controversieel als “type 3 diabetes”.

Ketonen – alternatieve brandstoffen die ontstaan tijdens vasten, ketogene voeding of via MCT-vetzuren – kunnen door de hersenen efficiënt worden benut. Klinisch is dit principe al decennialang bewezen bij therapieresistente epilepsie. Voor psychiatrische aandoeningen (zoals ADHD, bipolaire stoornis en depressie) en neurodegeneratie (zoals Alzheimer) is het onderzoek opkomend maar nog niet definitief: er zijn casusseries, kleine trials en mechanistische studies, maar nog weinig grootschalige RCT's.

Ketogene interventies lijken niet enkel via energievoorziening te werken, maar beïnvloeden ook ontstekingsprocessen, oxidatieve stress en neuronale prikkelbaarheid. De aflevering benadrukt terecht dat metabole therapie meer is dan dieet alleen, en altijd ingebed moet zijn in een bredere leefstijlcontext en medische opvolging.

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #89 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

- Het brein gebruikt uitzonderlijk veel energie; stabiele energievoorziening is cruciaal voor cognitieve en mentale gezondheid.
- Intermittent fasting (bv. 12–14 uur nachtelijk vasten) is voor veel mensen een veilige eerste stap en wordt ondersteund door metabole en circadiane literatuur.
- Ketonen kunnen een aanvullende energiebron zijn, maar therapeutisch gebruik (keto, MCT, exogene ketonen) hoort onder begeleiding, zeker bij medicatie of ziekte.
- Verwacht geen wonderen: effecten zijn individueel en contextafhankelijk.
- Zie voeding, beweging, slaap en stressregulatie als één geïntegreerd systeem, niet als losse hacks.



"JE HERSENEN KUNNEN VERHONGEREN, ZELFS WANNEER JE LICHAAM VOLDOENDE CALORIEËN BINNENKRIJGT."



"KETONEN ZIJN GEEN HYPE, MAAR EEN ALTERNATIEVE BRANDSTOF DIE HET BREIN EVOLUTIONAIR GOED KENT."



"METABOLE THERAPIE IS GEEN QUICK FIX, MAAR EEN PRECISIEBENADERING VAN HERSENENERGIE."

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #89 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Hoewel de biologische plausibiliteit sterk is en de klinische ervaring bij epilepsie robuust, bevindt metabole psychiatrie zich grotendeels nog in een translatie-fase. Veel claims zijn gebaseerd op kleine studies, casusreeksen en mechanistische data. Dat rechtvaardigt voorzichtigheid in brede implementatie. In eerdere afleveringen van Je Levensstijl als Medicijn (o.a. over mediterrane voeding zoals tijdens het gesprek met dr. Inge Van der Wurf 'Eet jezelf gelukkig' (#82)) wordt duidelijk dat meerdere voedingspatronen mentale voordelen kunnen bieden zonder ketose.

Vanuit levensstijlgeneeskunde blijft daarom de vraag: voor wie is ketogene therapie echt nodig, en wanneer volstaat een minder restrictieve aanpak? De toekomst ligt waarschijnlijk in gepersonaliseerde metabole strategieën, niet in één universeel dieet.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

ELINE DE KEYSTER

HET GESPREK BELUISTEREN:

#89 METABOLE PSYCHIATRIE