

## **Onderzoeker Dale Bredezen - Alzheimer is te voorkomen én terug te draaien**

Het beeld dat Alzheimer een ziekte is die niet is te genezen, is achterhaald, zegt dokter Dale Bredezen. Van hem verscheen onlangs het boek *Het einde van Alzheimer* in Nederlandse vertaling. Volgens hem kan de ziekte worden voorkomen én in sommige gevallen zelfs worden teruggedraaid.

Bron internet 31 dec 2019

Tien vragen aan dr. Dale Bredezen.

### **Wat is Alzheimer precies?**

"Alzheimer wordt gezien als een ziekte die ontstaat door de opeenhoping van kleverige plaque in het brein, gemaakt van een eiwitfragment dat bèta-amyloïd heet. Die stof tast de synapsen, de verbindingen tussen de hersencellen, aan. Met cognitieve achteruitgang als gevolg."

### **U zegt 'wordt gezien'? Ziet u dat anders?**

"Dat er plaque ontstaat staat buiten kijf. Alleen hebben we ons nooit voldoende afgevraagd waarom die plaque ontstaat. Onderzoek richtte zich altijd op het verwijderen ervan. Als we het amyloïd aanpakken, kunnen we Alzheimer stoppen, was de gedachte. Maar tot nog toe heeft geen enkel onderzoek dat de amyloïdhypothese volgde, geleid tot een effectief middel tegen de ziekte van Alzheimer."

### **En cholinesteraseremmers en memantine dan? Doen die Alzheimermiddelen niks?**

"Die middelen vertragen de ziekte in sommige gevallen, maar pakken de onderliggende oorzaken niet aan. Ze voorkomen ook niet dat de ziekte verergert. Laat staan dat ze Alzheimer genezen."

### **Wat wilt u eigenlijk zeggen? Dat Alzheimer een andere oorzaak heeft?**

"Een grote ontdekking tijdens ons onderzoek was dat alzheimer niet ontstaat doordat er iets fout gaat in de hersenen, maar juist doordat het brein zichzelf beschermt. Daarvoor maakt het amyloïd aan."

"Dat gebeurt bij drie typen bedreiging: ontsteking door infecties, dieet of andere oorzaken; een tekort aan bepaalde voedingsstoffen, hormonen en andere moleculen die het brein ondersteunen; en blootstelling aan giftige stoffen zoals metalen en biotoxines. Bij langdurige blootstelling aan één of meerdere van die factoren kan het beschermingsmechanisme op hol slaan en schade aanrichten."

*Een grote ontdekking tijdens het onderzoek van Dale Bredezen was dat alzheimer niet ontstaat doordat er iets fout gaat in de hersenen.*

### **Wat betekent dat inzicht?**

"Dat we alzheimer niet kunnen oplossen door het eiwit op te ruimen. We moeten eerst de factoren aanpakken die ervoor zorgen dat het systeem zichzelf wil verdedigen."

### **Betekent dat dat Alzheimer te voorkomen of zelfs te genezen is?**

"De gezondheid van ons brein wordt in hoge mate beïnvloed door de drie soorten verstoringen die ik eerder noemde. En door ons vermogen om ze bij aanvang al te dwarsbomen of te verjagen als ze zich al hebben gemanifesteerd. Daarop blijken we zelf invloed uit te kunnen oefenen."

"In mijn boek zet ik een individueel behandelprogramma uiteen, ReCODE genaamd. Inmiddels volgen vierduizend mensen die cognitief achteruitgingen of alzheimer hadden dat programma. Bij velen van hen treden verbeteringen op wat betreft cognitieve functies. Die verbeteringen blijken bovendien blijvend te zijn."

### **Wat houdt het programma in?**

"Voor iedereen geldt een iets andere aanpak, omdat er zoals gezegd drie soorten verstoringen aan de cognitieve achteruitgang ten grondslag kunnen liggen. ReCODE is een individueel protocol. Het gaat uit van het principe dat de beschermingsreactie van het brein tegen dreiging valt te voorkomen door leefstijlaanpassingen op het gebied

van onder meer slaap, beweging, stressmanagement, voeding en blootstelling aan toxische stoffen."

### **Kan het ook preventief worden ingezet? Kunnen we voorkomen dat we alzheimer krijgen?**

"Of we alzheimer krijgen is van verschillende factoren afhankelijk. Onder andere erfelijke factoren spelen een rol. Maar we kunnen de risicofactoren aanpakken: chronische ontstekingen, chronische infecties, chronische blootstelling aan giftige stoffen zoals kwik of mycotoxines, insulineresistentie zoals bij een voorfase van diabetes of diabetes type 2 en tekorten aan voedingsstoffen of hormonen. Als we het risico op die aandoeningen of tekorten verkleinen, verkleinen we ook het risico op alzheimer."

### **Wat hoopt u met uw boek en onderzoek te bereiken?**

"Ik hoop dat het bijdraagt aan een beter begrip van de ziekte van Alzheimer. Ik wil met dit boek de kennis delen die ik in de afgelopen decennia heb opgedaan tijdens mijn eigen onderzoeken en die van anderen."

"Ik wilde mensen ook praktische handvatten bieden zodat ze er zelf mee aan de slag kunnen. Er zijn relatief eenvoudige manieren om elk van de drie verstoringen te

identificeren, te meten en te behandelen om de hersenfunctie te optimaliseren. Dat wilde ik op een toegankelijke manier samenbrengen in dit boek. Met als ultiem doel: een wereld waarin Alzheimer niet meer voorkomt."

### **Bestaat er een toekomst zonder alzheimer?**

"Dat de ziekte van Alzheimer zo veel voorkomt, komt doordat we een ander leven leven dan waarvoor we evolutionair gezien zijn gebouwd. We zijn niet gemaakt voor een suikerrijk en groentearm dieet of een levensstijl waarbij we veel zitten, weinig slapen, veel stress ervaren en onszelf blootstellen aan giftige stoffen. Als we al die dingen optimaliseren, wordt alzheimer op den duur een zeldzame ziekte."

*Dale Bredesen is een internationaal erkend expert en onderzoeker op het gebied van de werking van neurodegeneratieve ziekten zoals de ziekte van Alzheimer. Hij was verbonden aan de universiteit van Californië, gaf leiding aan het Programma over Veroudering van het Burnham Instituut en is sinds 1998 verbonden aan het Buck Instituut. Daarnaast is hij chief medical officer bij MPI Cognition. Zijn boek Het einde van Alzheimer een leefstijlprogramma om cognitieve achteruitgang te voorkomen' verscheen bij Uitgeverij Scriptum.*