



# Depressief door

Mensen met HPU hebben een grotere kans psychische problemen te ontwikkelen.

Voedingssupplementen geven meestal verbetering.

Toch werd Esther pas depressief nadat ze met de behandeling was gestart. "Ik had mezelf soms niet meer in de hand."

**I**k werkte nog, maar als ik thuiskwam moest ik eerst gaan liggen. Dan was ik niets meer waard. Het eerste dat ik deed, was een uur slapen. En 's avonds ging ik om acht uur naar bed." Esther (21) las twee jaar geleden in *Gezondheidsnieuws* voor het eerst over HPU (voluit hemopyrrollactamurie). "Ik herkende mezelf in de beschrijving", blikt Esther terug. "Mijn belangrijkste problemen waren op dat moment hypoglykemie en vooral vermoeidheid." Ze stuurde haar urine naar het Klinisch Ecologisch Allergie Centrum (KEAC) in Weert, waar in het laboratorium HPU werd vastgesteld. "Ik begon met de basisbehandeling, die bestond uit een voedingssupplement met daarin pyridoxaal-5-fosfaat, zink en mangaan. De eerste anderhalve maand merkte ik nog niets. Maar daarna nam de hypoglykemie af en was ik minder moe. Ik sliep niet meer zoveel."

Toch voelde Esther zich zeker vaker down. "In het begin heb je dat niet zo in de gaten. Maar ik had mezelf soms niet meer in de hand. Ik stond soms ineens helemaal te trillen. Ik voelde me van binnen opgejaagd en had moeite me te concentreren." Ze begon dingen te vergeten. "Als ik

op mijn werk de kamer uitliep om ergens iets te gaan pakken, wist ik op de gang niet meer wat ik ging doen. Ik probeerde me 'groot' te houden. Maar op een gegeven moment ging dat niet meer."

## "Ik barstte soms zomaar in tranen uit"

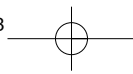
Een half jaar later constateerde haar huisarts een depressie. "Ik mocht voorlopig niet meer werken. Ik had helemaal nergens meer zin in. Het grootste deel van de dag lag ik op bed. Ik deed de hele dag niks. Ik kon weinig meer, omdat de vermoeidheid terug was."

"Na zeven maanden thuiszitten, ging ik weer aan het werk. De verschijnselen kwamen terug. Ik wilde niet opnieuw voor lange tijd thuis zitten. Ik wilde het zo graag volhouden, probeerde me positief op te stellen. Maar af en toe raakte ik de grip op mijn lichaam helemaal kwijt. Ik barstte soms zomaar in tranen uit, zonder directe aanleiding. Daar schaamde ik me voor. Voor omstanders was het moeilijk te begrijpen hoe ik me van binnen voelde. Dat is niet uit te leggen."

Bij bloedonderzoek in het ziekenhuis kwam de ziekte van Pfeiffer aan het licht. Dat verklaarde de sterke terugval in vermoeidheid. Ondertussen gaat het gelukkig een stuk beter met Esther. "Ik voel me fitter en ben weer aan het werk. Het gaat eindelijk weer de goede kant op."

## Wat is HPU?

HPU is een erfelijke stofwisselingsziekte, die haar naam dankt aan een stofje dat bij veel vrouwen en sommige mannen wordt aangetroffen in de urine: hemopyrrollactam-complex. Dit complex van verbindingen vangt enkele belangrijke bouwstoffen weg: pyridoxaal-5-fosfaat, zink en mangaan. Hierdoor kan een chronisch tekort aan deze voedingsstoffen ontstaan dat weer leidt tot bijvoorbeeld chronische vermoeidheid, gewrichtsproblemen, terugkerende infecties, hypoglykemie, overgewicht, hoofdpijn, depressiviteit en allergieën. Bij mensen met een hoge concentratie hemopyrrollactam-complex in de urine neemt de kans op het ontstaan van psychische klachten toe. U kunt bijvoorbeeld sneller depressief worden of een psychose ontwikkelen. Zelfs schizofrenie ligt op de loer. Vermoedelijk heeft één op de tien vrouwen HPU. Een reden waarom vrouwen vaker depressief zijn?



## Esther knapte lichamelijk op, maar raakte psychisch in de put

# HPU

### John Kamsteeg: "Duidelijke relatie tussen HPU en depressiviteit"

Biochemicus dr. John Kamsteeg, directeur van het KEAC in Weert, doet al tien jaar onderzoek naar HPU. Volgens hem bestaat er een duidelijke relatie tussen HPU en depressiviteit. "Je ziet bij mensen met HPU vooral de 'dopamine-afhankelijke' depressie. Dopamine is een neurotransmitter, net als serotonine. Een neurotransmitter is een stof die een signaal van de ene zenuw overdraagt op de andere zenuw. Bij HPU bestaat vaak een tekort aan dopamine."

Dit tekort wordt veroorzaakt door het gebrek aan pyridoxaal-5-fosfaat, dat kenmerkend is voor HPU. "Bovendien hebben mensen met HPU vaak een hoog kopergehalte in het bloed. Dit komt doordat mangaan en zink 'antagonisten' zijn van koper. Bij een ernstig tekort aan mangaan en zink kan koper zich in grote hoeveelheden ophopen in het lichaam. Omdat koper het enzym

activeert dat dopamine afbreekt, wordt dopamine dus versterkt afgebroken." Esther is niet de eerste HPU'er die depressief werd nadat ze was gestart met de behandeling. "Sommige mensen zijn langdurig overprikkeld en zitten op de rand van overspannenheid. Door de toediening van pyridoxaal-5-fosfaat komt een verwerkingsproces op gang. Voor het eerst van hun leven leren ze emotionele problemen echt te verwerken. Dat kan de druppel zijn die de emmer doet overlopen, al komen de meeste mensen juist sterker uit deze periode te voorschijn."

#### De behandeling zorgvuldig opbouwen

Daarom is voorzichtigheid geboden bij de start van de behandeling. Kamsteeg: "Ons advies is: start niet met een te hoge concen-

tratie pyridoxaal-5-fosfaat. En laat u begeleiden door een behandelaar die bekend is met HPU."

- Begin de eerste maand met om de dag 50 mg pyridoxaal-5-fosfaat, naast zink en mangaan. Na deze beginperiode kunt u het voedingssupplement dagelijks innemen.
- Ontstaan toch psychische of emotionele problemen? Stop dan enkele dagen en probeer het daarna weer om de dag, of om de twee dagen. U kunt de dosering eventueel halveren.
- Een andere mogelijkheid: bouw de behandeling anders op. Slik de eerste tijd dagelijks zink, na verloop van tijd ook mangaan en weer later nog een laaggedoseerd vitamine B6-preparaat. Daarna kunt u overstappen op pyridoxaal-5-fosfaat. Een enkele keer veroorzaakt zink deze reactie.

### Ria: "Ik voel me nu een ander mens"

"Het begon dertig jaar geleden. Schizofrenie, voedselallergieën en totale uitputting waren mijn belangrijkste problemen. Gelukkig heb ik geweigerd me te laten opnemen in een psychiatrische inrichting. Gevoelsmatig wist ik dat ik niet tegen medicijnen kon. Ik vond dat ik daar niet hoorde." Gaandeweg ontdekte Ria (55) dat ze zichzelf kon behandelen met voeding. "Tien jaar geleden al gaven voedingssupplementen en vooral een dieet verlichting." Ruim twee jaar terug adviseerde een orthomoleculair therapeut haar onder meer een multivitamine met pyridoxaal-5-fosfaat, zink en mangaan. Nog zonder haar gezondheidsproblemen in verband te brengen met HPU. Het betekende een verbetering.

Twee jaar geleden kwam Ria onder grote spanning te staan, door drie sterfgevallen in haar omgeving. De aanvallen van schizofrenie keerden terug. Ze kon niet meer zonder medicijnen. Ze liet haar dieet versloffen. "Alle voedselallergieën keerden terug. Als ik wat had gegeten, voelde ik via mijn rug-

gengraat de schizofrenie weer opkomen. Ik kreeg bloedverlies, gordelroos en ik ging dubbel zien. Toen werd ik echt bang." Een jaar later kwam ze erachter dat ze HPU had. Ze begon ogenblikkelijk met een behandeling, in samenspraak met haar orthomoleculair therapeut. "De behandeling bestond vooral uit 100 mg extra pyridoxaal-5-fosfaat, naast de multivitamine die ik al gebruikte. Daarnaast kreeg ik extra zink, mangaan en chroom. Na twee dagen ging het al beter. Mijn psychische problemen verdwenen als eerste en zijn sindsdien niet meer teruggekomen. Het bloedverlies nam geleidelijk af tot het helemaal verdwenen was, net als de gordelroos. Mijn ogen werden beter dan ooit tevoren. En ik kreeg weer energie. Ik werd weer vrolijk. Ik voel me nu een ander mens. Ik heb weer aan mezelf moeten wennen, net als mijn man. We zijn onlangs verhuisd en hebben echt een nieuw bestaan opgestart. Ik wilde weg van alle negatieve energie in ons oude huis. Het voelt alsof mijn leven opnieuw is begonnen."

## Combinatie met antidepressiva?

De basisbehandeling laat zich, indien nodig, goed combineren met een antidepressivum. Het is beter als dit geneesmiddel niet valt onder de 'porfyriogene verbindingen', omdat de bijwerkingen hiervan de gezondheid van mensen met HPU kunnen schaden. Een 'MAO-blokker' heeft de voorkeur. Een dergelijk antidepressivum remt het enzym MAO dat dopamine en serotonine moet afbreken. Daardoor neemt de concentratie dopamine en serotonine in het lichaam toe, waardoor u zich beter gaat voelen.