# Voedselintolerantie aanpakken

Word je gevoelig voor een steeds groeiende lijst van voedingsmiddelen? Reageer je histamine, gluten, lactose, maar ook op voedingsmiddelen die niet bekend staan als trigger?
Dan kan je immuunsysteem op hol geslagen zijn. Je kunt je immuunsysteem weer in balans brengen, er komen wel veel factoren bij kijken, in het menselijk lichaam (en trouwens in de natuur ook) is alles met elkaar verbonden. Wil je het immuunsysteem weer op de rails krijgen dan zul je ook de rest van je lichaamssystemen aandacht moeten geven.

## Voedselintolerantie door een lage SIgA

Een teken dat je immuunsysteem uit balans is een lage SIgA. SIgA verwijst naar secretoire immunoglobuline-antilichamen. Het immuunsysteem maakt antilichamen aan om eiwitten te vernietigen en uit het lichaam te verwijderen. Antilichamen markeren dode en stervende cellen als opruimservice. Ze markeren ook vreemde indringers of pathogenen, zoals virussen en bacteriën, zodat het immuunsysteem kan aanvallen en vernietigen.

*Als het immuunsysteem niet in balans is kan dit leiden naar auto-immuunziekten, hierbij wordt ten onrechte gezond weefsel getagd voor vernietiging en verwijdering. Als je dan test op auto-immuniteit zie je positieve antilichamen, het aantal van deze antilichamen noemt men het referentiebereik. De antilichamen verwijderen ongezonde of dode cellen, maar als er te veel antilichamen zijn, duidt dit op een auto-immuunproces. Een auto-immuunziekte komt vaker voor dan je denkt, er zijn meer dan 80 auto-immuunziekten. (Ik zou bijna zeggen, er zit er vast wel eentje voor je bij, of op ieder potje past een dekseltje) Ik zelf heb vitiligo. Bij auto-immuunziekten zijn er ook mestcel activatie symptomen als zwellingen, huiduitslag en rode huid. Dus als je denkt histamine intolerantie te hebben, zou het ook goed kunnen dat je onderliggende oorzaak een auto-immuunziekte is.*

Als je intolerant of overgevoelig bent geworden voor meerdere voedingsmiddelen kan de onbalans in het immuunsysteem of een slechte spijsvertering ook zorgen voor een overijverige reactie bij het taggen van voedsel, waardoor reacties op deze voedingsmiddelen ontstaan.

Na verloop van tijd kunnen deze onevenwichtigheden het immuunsysteem uitputten, waardoor er een laag Secretoir IgA niveau ontstaat.

De antilichamen bekleden de dunne darm en vormen het eerste niveau van de immuunafweer. Als deze heel laag in aantal zijn, gaat het immuunsysteem dit compenseren, zo ontstaat een reactie op voedsel. Een lage SIgA maakt iemand ook kwetsbaarder voor bacteriën, gist en parasieten.

## Soorten antilichamen

Er zijn verschillende soorten antilichamen, elk met verschillende functies en met verschillende symptomen: Secretoir IgA (SIgA), IgM, IgG en IgE.

IgE veroorzaakt authentieke voedselallergieën (zoals netelroos of zwelling van de keel). IgE-reacties veroorzaken ook histamine-respons die verband houden met netelroos, migraine, ademhalingsreacties, sinusproblemen en andere gerelateerde voedselreacties.

SIgA zijn de eerste antilichamen die worden geproduceerd tegen voedsel met een voedselgevoeligheid (geen voedselallergie). SIgA-cellen zijn belangrijk omdat ze een immuunrespons kunnen voorkomen, zodat er dat niet meer ontstekingscellen een immuunrespons aangaan. Daarom is een gezond darmslijmvlies wand die rijk is aan SIgA zo belangrijk.

Bij een voedselgevoeligheid wordt er na SIgA, ook IgG geproduceerd door de afbraak van de immuuntolerantie.

Als IgA laag is vanwege een slechte immuunfunctie in aanwezigheid van een immuunreactie, stijgt IgM reflexief.

Als je voedselintoleranties wilt tegengaan bij een lage IgA, kun je ook de IgM meten. Als deze ook laag is, weet je dat je SigA waarden in het algemeen laag zijn. Helaas worden IgM in de meeste laboratoria niet getest. Je kunt deze wel bij mij testen via een bloedonderzoek.

SIgA speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van voedingsintolerantie, ook bekend als verlies van orale tolerantie.
Orale tolerantie is het vermogen van je immuunsysteem om voedsel te verdragen terwijl het op de juiste manier reageert op bacteriën of andere schadelijke stoffen. Wanneer je de orale tolerantie verliest, betekent dit dat je immuunsysteem hypergevoelig is geworden en niet meer op de juiste manier op voedsel reageert.

# Overreactieve dendritische cellen

Een van de belangrijkste factoren bij orale tolerantie zijn de dendritische cellen. Dendritische cellen zijn immuuncellen die door de dunne darm zwerven. Ze hebben lange armen die verschillende eiwitten bemonsteren en bepalen of het immuunsysteem daarop moet reageren, waardoor ontstekingen worden veroorzaakt.

**Mensen met meerdere voedselintoleranties hebben overreactieve dendritische cellen die denken dat praktisch alles wat ze tegenkomen moet worden aangevallen.** Zelfs voedsel waar je normaal niet op zou reageren, worden het doelwit van een inflammatoire aanval, waardoor je het gevoel hebt dat je niets kunt eten.

SIgA-cellen omringen immunoreactieve eiwitten voordat de dendritische cellen zich eraan kunnen hechten. Vervolgens waarschuwen ze andere cellen in het immuunsysteem om de eiwitten te verwijderen. Dit fungeert als een buffer voor dendritische cellen, zodat ze niet alles monitoren.

Wanneer dus de SIgA-waarden te laag worden, blijven de dendritische cellen al het werk doen en worden ze overreactief, wat voedselintoleranties veroorzaakt.

# Wat zorgt ervoor dat dendritische cellen te reactief worden?

- Eiwitten die niet grondig worden verteerd vanwege tekortkomingen in maagzuur en pancreas enzymen.
- Lage SIgA-cellen, antilichamen die een eerste verdedigingslinie in de darm zijn.

We kunnen hyperreactieve dendritische cellen aanpakken door de afbraak van eiwitten te verbeteren en de SIgA-niveaus te verhogen.

# Stap 1: Boost je SIgA om orale tolerantie te ondersteunen

Gezonde SIgA-niveaus kunnen meerdere voedselintoleranties helpen voorkomen. **Lage SIgA-waarden weerspiegelen over het algemeen een depressief of uitgeput immuunsysteem als gevolg van voortdurende onevenwichtigheden in de gezondheid.**
Het wordt meestal gezien bij vermoeide bijnieren, chronische infecties en het gebruik van hydrocortison en steroïde medicijnen.

## Zeer reactieve dendritische cellen: boost SIgA-niveaus

Manieren om een lage SIgA te stimuleren zijn onder meer het aanpakken van de onderliggende oorzaak. Dit is geen snelle en gemakkelijke oplossing, maar het is wel belangrijk.

- Heb je bijnieruitputting door langdurige mentale, psychische of lichamelijke stress?
- Vecht je tegen een chronische virale, bacteriële of schimmelinfectie?
- Gebruik je hydrocortison of andere steroïde medicijnen?

Zoek naar factoren die je immuunsysteem chronisch kunnen belasten.

Een bijnieruitputting herstellen kan een jaar duren, mits de stresserende oorzaak weg wordt genomen. Een virale, bacteriële of schimmelinfectie kan in een paar maanden verholpen worden, mits er niet een zware metalen belasting aan ten grondslag ligt.
En cortisonen of steroïden medicatie kun je vervangen door ontstekingsremmend te gaan eten en leven. Ook dit vraagt zeker een half jaar. Neem dus de tijd om te herstellen van je lage SIgA.

Terwijl je de oorzaak van lage SIgA zoekt en eraan werkt om de onderliggende oorzaak aan te pakken, kun je de algehele gezondheid van je immuunsysteem verder verbeteren met supplementen zoals vetoplosbare vitamines D en K, glutathion precursoren , absorbeerbare vormen van glutathion en veel omega 3 essentiële vetzuren.

**Let op: doe dit onder begeleiding want als je zware metalen in je hebt (wat veel van ons hebben), mag je niet zomaar supplementen gaan gebruiken.**

### Gebruik Vitamine A/retinol

Vitamine A verhoogt de SIgA-waarden. De aanbevolen
dosis is 10.000 IE per dag. Let op, dit is retinol vitamine A en geen bètacaroteen.

Ik zelf heb mijn DNA laten onderzoeken, hieruit bleek dat ik betacaroteen (plantaardige vitamine A) niet goed om kan zetten naar retinol. Als je dan plantaardige vitamine A niet goed opneemt en geen leverproducten, vette vis en kaas eet krijg je ook geen dierlijke vitamine A(retinol) binnen. Niet zo gek dat je immuunsysteem het dan moeilijk heeft.

## Wat je kunt doen om de overreactieve dendritische cellen te kalmeren

Veel mensen hebben moeite om voedsel, en dan vooral eiwitten, te verteren. De oorzaak kan liggen in veroudering, slechte hersenfunctie, slechte voeding e.a. Je hebt voldoende zoutzuur en enzymactiviteit nodig om eiwitten zo snel mogelijk af te breken, zodat ze geen doellocaties voor antilichamen worden. Zorg dus dat eiwitten goed afgebroken kunnen worden.

### Supplement met zoutzuur

Zoutzuur (HCl) is het maagzuur dat van vitaal belang is voor de vertering van eiwitten. Mensen met een lage HCl klagen meestal dat ze zich niet goed voelen na het eten van vlees. Aanvulling met Betaine HCl (TMG) als je vlees eet, helpt de eiwitten beter af te breken.

### Supplement met spijsverteringsenzymen

Eiwitten bestaan uit ketens van aminozuren, de bouwstenen van eiwitten. Enzymen zijn nodig om deze ketens van aminozuren af te breken, zodat de dendritische cellen niet worden overweldigd door eiwitten die niet volledig worden verteerd.
Effectieve spijsverteringsenzymen zijn pepsine, bromelaïne, proteasen en meer. Zoek naar een spijsverteringsenzymsupplement van hoge kwaliteit met een breed spectrum.

## Supplement met DPP-IV-enzymen

Gluten en zuivel intolerantie komen veel voor bij mensen met verlies van orale tolerantie. DPP-IV-enzymen helpen gluten en zuivel proteïnen af te breken als uw voedsel besmet is (ze zijn echter niet in staat om de effecten van het opzettelijk eten van gluten en zuivelproducten te neutraliseren).

## Supplement met flavonoïden

Van bepaalde flavonoïden, dit zijn nuttige plantaardige stoffen, is aangetoond dat ze de immuunrespons van dendritische cellen helpen blokkeren. Goede flavonoïden zijn quercetine, luteolin, apigenine en lycopeen.

## Vermijd kunstmatige kleurstoffen voor levensmiddelen

Het is aangetoond dat kunstmatige kleurstoffen van levensmiddelen binden aan eiwitten, waardoor afbreuk wordt voorkomen. Vermijd daarom kunstmatige kleurstoffen voor levensmiddelen.

# Regelgevende T-cellen - hoofdrolspelers in orale tolerantie

Regulerende T-cellen (Treg-cellen) beslissen of het immuunsysteem een ontstekingsreactie op moet zetten als reactie tegen een eiwit die de dendritische cellen naar het lymfestelsel hebben getransporteerd. Omdat het lymfestelsel door het hele lichaam reist, kan deze inflammatoire immuunrespons overal in het lichaam ontstekingen veroorzaken.

Gelukkig kunnen we Treg-cellen diepgaand beïnvloeden om de ontstekingsreactie te dempen. Factoren die de T-regelfunctie kunnen verbeteren om ontstekingen te voorkomen, zijn onder meer

## Glutathion

Glutathion recycling; s-acetyl-glutathion; gereduceerde glutathion; orale en topische liposomale glutathion; en glutathion verstuiver, IV of zetpil.

### Vitamine D

### Omega-3 vetzuren

Een gezond evenwicht van essentiële omega-3 en omega-6 essentiële vetzuren is noodzakelijk voor een gezonde Treg-celfunctie. De meeste mensen krijgen te veel omega 6-oliën via verwerkt voedsel. Een gezonde inname van omega-3 is 3500 mg voor een persoon die 2000 calorieën per dag eet. Naast voedingsbronnen zijn vis- , emoe- en algenolie aanvullende bronnen van omega-3.

### Korte keten vetzuren (SCFA)

SCFA-suppletie is goed voor degenen wier product consumptie beperkt is vanwege SIBO of andere spijsverteringsfactoren. Je kunt dit ook aanvullen voor een extra ondersteuning. Boter is de beste bron van de korte keten vetzuur butyraat.

### Endorfines (van lichaamsbeweging, lachen, positieve relaties, vrijwilligerswerk, enz.)

Zijn een manier om ontstekingen te dempen en het immuunsysteem te moduleren.

## Stap 2 Ondersteun de lever

### De leverfunctie speelt een belangrijke rol bij orale tolerantie

De dendritische cellen dragen ook eiwitten naar de lever. Daar kunnen "Kupffer-cellen" ontstekingen veroorzaken als de lever giftig is of een slechte ontgiftende functie heeft. Voor sommige mensen hangt verlies van orale tolerantie af van ondersteunende leverfunctie en ontgifting. Ondersteunende leverontgifting routes kunnen ontstekingen helpen verminderen.

Je kunt de ontgifting ondersteunen met glutathion, MSM en zwavelrijke voedingsbronnen zoals dierlijke eiwitten (vlees, vis, schaal- en schelpdieren, zuivel, eieren) en kruisbloemige groenten

# Stap 3 Voed je darmflora

## Diversiteit van darmflora essentieel voor gezonde orale tolerantie

Een van de valkuilen van een zeer beperkt dieet is dat je je diversiteit aan darmbacteriën verliest. Onderzoek heeft aangetoond dat een rijke diversiteit aan darmbacteriën essentieel is voor het handhaven van orale tolerantie.

Eet een dieet dat voornamelijk uit groenten bestaat en varieer de groenten die je eet; eet gewoon geen groenten waar je merkbaar op reageert. Een gevarieerd scala aan fruit is ook belangrijk, maar pas op dat je je bloedsuiker niet met teveel of te zoet fruit prikkelt

Een ruime hoeveelheid diverse producten per dag verhoogt de diversiteit en hoeveelheid darmbacteriën, die op hun beurt korte keten vetzuren (SCFA) produceren. SCFA's helpen bij het reguleren van T-cellen (Treg-cellen) om ontstekingen te dempen.

# Stap 4 Spoor de minder bekende ontstekingsbronnen op

Naast een ontstekingsremmend dieet is het belangrijk om ook bewust te zijn van minder bekende ontstekingsbronnen.

## Zout

Zo is bijvoorbeeld gebleken dat overtollig zout een ontstekingsreactor is bij mensen met auto-immuniteit. Westerlingen eten ongeveer twee keer de aanbevolen hoeveelheid natrium van 2300 mg, het equivalent van een theelepel.
Overtollig zout is dus echt teveel zout, het is gebleken dat mensen met een lage bloeddruk juist extra zout moeten consumeren om de bloeddruk te verhogen, mensen met mestcelactivatie stoornis hebben vaak een lage bloeddruk, ook bij migraine is er meer zout nodig(onderzoek dit natuurlijk eerst voordat je extra zout toevoegt). In dit geval kunnen vallen en opstaan nodig zijn om te zien wat werkt. Glycyrrhiza, een verbinding in zoethout, kan ook effectief zijn bij het verhogen van de bloeddruk.

### BPA

Een andere potentiële ontstekingsreactor is BPA, of bisfenol A, een chemische stof die het meest voorkomt in kunststoffen, brandvertragers in meubels en nachtkleding, winkelbonnen en vele andere producten. BPA heeft aangetoond dat het verlies van tolerantie bij zuigelingen veroorzaakt en in het algemeen een enorme impact heeft op de immuuntolerantie. Minimaliseer je blootstelling zoveel mogelijk.

## Stap 5 Kalmeer histamine reacties om de orale tolerantie te verbeteren

Het is niet ongewoon dat mensen die orale tolerantie voor eiwitten in de voeding hebben verloren, histamine reacties ervaren.

Symptomen van een histamine reactie kunnen variëren, maar enkele van de meest voorkomende zijn:

- Sinus problemen en verstopte neus
- Seizoensgebonden allergieën
- Astma
- Roodheid en ontsteking van de huid
- Netelroos
- Migraine
- Gewrichtspijn
- Emotionele instabiliteit
- Angst
- Prikkelbaarheid

Histamine reacties treden op wanneer antilichamen die een eiwit labelen als immuunreactief ook mestcellen activeren, de immuuncellen die histamine afgeven.

Voedingsmiddelen die vaak een histamine-reactie veroorzaken, zijn:

- verouderde en gefermenteerde voedingsmiddelen
- gerookt voedsel
- vis en zeevruchten (vooral ingeblikt)

Natuurlijke verbindingen die een histamine-reactie kalmeren, zijn quercetine, hoefblad, brandnetel en mangosteen.

# Stap 6 Laboratoriumonderzoek naar voedselintoleranties

Een voedselintolerantie test kan je helpen bij je zoektocht om de orale tolerantie te herstellen.

Ik gebruik voedselimmuunreactiviteitstests van Biovis, je kunt hiervoor eerst een Voor Screen doen op IgG4, IgE en IgG 1-3 om te bepalen of er überhaupt een immuunreactie op voeding is. Daarna kan er verder worden onderzocht op de voedingsmiddelen zelf.

Ik gebruik deze test om te bepalen welke voedingsmiddelen mogelijk moeten worden geëlimineerd. Ik test ook opnieuw om te bepalen of uw orale tolerantie protocol werkt.

Als je bijvoorbeeld positief hebt getest op 120 van de 180 voedingsmiddelen die zijn onderzocht, is dit een sterke indicatie voor verlies van orale tolerantie. Ik zeg echter niet tegen patiënten dat ze al die voedingsmiddelen uit hun dieet moeten verwijderen.

Verwijder in plaats daarvan het voedsel waarop je duidelijk reageert en begin een protocol om de orale tolerantie te herstellen. Test dan opnieuw. Als je ziet dat minder voedingsmiddelen positief terugkomen voor immuunreactiviteit, weet je dat je op de goede weg bent met het protocol.

Ik zie meestal niet dat patiënten hun voedselintoleranties volledig oplossen. In plaats daarvan zoeken we een trend naar verbetering.

Let op: als je duidelijk verlies van orale tolerantie hebt, maar je test komt terug met weinig tot geen positieve markers voor voedselintoleranties, heb je waarschijnlijk een depressief immuunsysteem. In dit geval moet u strategieën volgen om SIgA-niveaus te verhogen.

Je kunt voorafgaand aan uw Cyrex-test controleren op lage SIgA door een totale immunoglobuline test (IgG, IgA en IgM) te bestellen.

# Stap 7 Herstel de hormoonbalans

## Hormoononevenwichtigheden en verlies van orale tolerantie

Als een iemand het orale tolerantie protocol volgt en alles goed doet, maar nog steeds niet verbetert, kun je de hormoonbalans onderzoeken. Hormonen beïnvloeden ontstekingen en elke stap van de orale tolerantie route. Dit omvat niet alleen de geslachtshormonen, maar ook schildklier- en stresshormonen.

Een goede hormoonfunctie is noodzakelijk om de darmwand te regenereren, om ontstekingen onder controle te houden en om ervoor te zorgen dat de hersenen goed communiceren met de darm.

# Stap 8 Verlaag stress

## Stress en verlies van orale tolerantie

Chronische stress is een van de meest voorkomende oorzaken van hormonale onbalans. Verhoogde productie van de bijnierhormonen cortisol en catecholamines onderdrukken SIgA-cellen en darmimmuniteit, waardoor een omgeving wordt gecreëerd voor bacteriële overgroei en verlies van orale tolerantie.

Wanneer de darmimmuniteit zwak is, bloeien gist en bacteriën en kunnen maagzweren ontstaan. Naast het aanpakken van de grondoorzaken van je stress, of het nu gaat om onstabiele bloedsuikerspiegel of een toxische relatie, kunnen adrenale adaptogenen en fosfatidylserine je helpen bij stress.

# Stap 9 Stabiliseer je bloedsuiker

## Bloedsuikerschommelingen en orale tolerantie

Insuline is een hormoon en haalt suiker uit je bloed en brengt het naar de cellen die het nodig hebben. Als insuline minder goed werkt of te weinig wordt aangemaakt, ontstaan er bloedsuiker problemen. Iedere keer wanneer het bloedsuiker te laag of te hoog wordt, veroorzaakt dit een stressreactie die de

SIgA-cellen onderdrukt en ontstekingen en een lekkende darm bevordert. Voor de meeste mensen gebeurt dit elke dag. Bloedsuikerschommeling is ook een belangrijke oorzaak van hormonale disbalans en ontelbare metabole stoornissen.

Als je je bloedsuiker negeert, zal het moeilijk zijn om de orale tolerantie te herstellen. Bloedsuiker is een dealbreaker.
.

# Stap 10 Check je schildklierhormonen

## Schildklierhormonen en orale tolerantie

Als je lijdt aan schildklierhormoon deficiëntie, kunnen er veel gezondheidsproblemen ontstaan, waaronder verlies van darmintegriteit, immuunfunctie en orale tolerantie.

Schildklierhormoon bestaat uit twee primaire componenten, T3 en T4. T3 het actieve deel van schildklierhormoon en is van vitaal belang voor de darmintegriteit en reparatie, en dus voor orale tolerantie.

Helaas nemen veel patiënten alleen medicatie die T4 is, omdat dat het zorgverzekerings model is. Er wordt aangenomen dat het lichaam voldoende T4 omzet in T3.

Chronische ontsteking belemmert echter de omzetting van T4 naar T3. Als gevolg hiervan hebben veel schildklierpatiënten een tekort aan T3 en lijden ze aan voortdurende ontsteking, lekkende darm en verlies van orale tolerantie.

Dit verklaart waarom veel mensen zich beter voelen over schildklier hormoonvervanging waaronder T3.

Er is aangetoond dat een verscheidenheid aan voedingsstoffen helpt bij de conversie van T4 naar T3.

Het kan ook nuttig zijn om actuele liposomale glutathion over de schildklier te wrijven om ontstekingen te verminderen.

# Stap 10 Balanceer oestrogeen, progesteron en testosteron

## Vrouwelijke hormonen en orale tolerantie

Hormonen beïnvloeden ontstekingen en orale tolerantie omdat immuuncellen receptoren voor hormonen hebben. Dit is de reden waarom hormoonschommelingen bij vrouwen (PMS, pre menopauze) ontstekingen kunnen veroorzaken.

Vrouwen hebben ook voldoende oestrogeen nodig om de darmwand te regenereren, ontstekingen onder controle te houden en de hersenen te helpen communiceren met de darm.

Je ziet vaak bij vrouwen die worstelen met hormoonschommelingen ook een onvermogen om hun immuunfunctie te beheren, ontstekingen te temmen of orale tolerantie te verbeteren.

Estradiol, de meest actieve vorm van oestrogeen, is van vitaal belang voor de hersenfunctie bij vrouwen, wat op zijn beurt noodzakelijk is voor een goede orale tolerantie. Estradiol is ook noodzakelijk voor de bekleding van de dunne darm om gezond te blijven en te kunnen regenereren en ontstekingen in toom te houden.

Het vermogen om oestrogenen af te breken en uit het lichaam te verwijderen is ook belangrijk voor orale tolerantie. Oestrogeen dat niet goed wordt gemetaboliseerd door de lever kan veranderen in een meer toxische en ontstekingsvorm.

In feite hebben de meeste vrouwen die we klinisch zien geen oestrogeentekort, maar eerder een teveel aan oestrogeen. Symptomen van overmatig oestrogeen zijn onder meer een opgeblazen gevoel, zwelling, depressie, gewichtstoename en stemmingswisselingen.

Tegelijkertijd kunnen fyto-oestrogenen de opname van oestrogeen op oestrogeenreceptor plaatsen beïnvloeden. Fyto-oestrogenen zijn verbindingen die oestrogeenreceptoren verbeteren of moduleren. Een verscheidenheid aan botanische verbindingen kan gevoelige receptorplaatsen voor oestrogeen helpen, waaronder zwarte cohosh, dong quai, indol d-carbinol, genisteïne en daidzeïne.

(Opmerking: synthetische oestrogenen, zoals in anticonceptiepillen, verschijnen niet in laboratoriumtests. Synthetische oestrogenen kunnen echter binden aan oestrogeenreceptor plaatsen zodat een vrouw symptomen van

oestrogeendeficiëntie heeft, maar een laboratorium weerspiegelt niet de werkelijke oestrogeenspiegels. )

## Overmaat testosteron bij vrouwen

De meest voorkomende hormonale onbalans bij vrouwen is hoog testosteron. Het is zelfs de belangrijkste reden voor haarverlies bij vrouwen.
Overmaat testosteron is een gevolg van insulinepieken, veroorzaakt door het eten van te veel suiker, te veel koolhydraten of te veel eten. Deze insuline spanningen reguleren een enzym in de eierstokken, 17-20 lyase genaamd, dat de testosteronproductie veroorzaakt. Het teveel aan testosteron bevordert vervolgens insulineresistentie in een vicieuze cirkel.

**Dit kan een belangrijke rol spelen bij het verlies van orale tolerantie.**

Om testosteron te verlagen, moet je de stabiliteit van de bloedsuikerspiegel ondersteunen door een dieet te eten dat geen suikers bevat en regelmatig sporten om de insuline-receptoren gevoeliger te maken.

## Stress en hormonale onevenwichtigheden bij vrouwen

Bij menstruerende vrouwen is chronische stress de meest voorkomende oorzaak van hormonale onbalans.

Chronische stress bij vrouwen leidt tot stelen van pregnenolone. Pregnenolon is een hormoon dat wordt gebruikt om verschillende hormonen te maken, waaronder oestrogeen, progesteron en het stresshormoon cortisol.

Het lichaam kan slechts zoveel pregnenolone maken. Als stress chronisch hoog is, "steelt" het pregnenolone van de geslachtshormonen om voldoende cortisol te maken om aan de voortdurende stress-eisen te voldoen.

Hoge cortisol degenereert de darmwand en onderdrukt immuun SIgA-cellen, die beide bijdragen aan de ontwikkeling van orale tolerantie.

Om hormonen in evenwicht te brengen, chronische psychische en fysiologische stress aanpakken (bloedsuiker en ontsteking zijn de meest voorkomende oorzaken) en ondersteuning van stressbehandeling via voeding en levensstijl en met adrenale adaptogenen en fosfatidylserine.

Als de evenwichtige hormoonfunctie echter niet terugkeert bij premenopauzale of menopauzale vrouwen, kun je bio identieke hormoontherapie overwegen met een gekwalificeerde en ervaren arts.

## Mannelijke hormonen en orale tolerantie

Als het gaat om onevenwichtigheden bij mannelijke hormonen, is ontsteking de grootste strijd.

Testosteron wordt gemaakt door Leydig-cellen in de testikels. Leydig-cellen zijn uiterst gevoelig voor en vernietigd door ontsteking. De testikels kunnen geen nieuwe Leydig-cellen laten groeien in een omgeving met chronische ontsteking. Zo neemt de productie van testosteron geleidelijk af.

Als een man in een ontstoken toestand testosteron hormoontherapie krijgt, daalt de Leydig-cel populatie nog meer - het lichaam maakt geen nieuwe cellen aan als het voelt dat er voldoende testosteron in omloop is. Een man kan zich aanvankelijk een paar weken beter voelen nadat de hormoontherapie begint, maar naarmate het aantal Leydig-cellen continu afneemt, keren de symptomen terug.

Ontsteking verhoogt ook het oestrogeen bij mannen door het aromatase-enzym te reguleren. Dit geeft niet alleen vrouwelijke kenmerken van oestrogeen (mannelijke borsten, huilen, heupen), maar het drijft ook testosteron verder af. Mannen die testosterontherapie gebruiken, kunnen vanwege dit mechanisme hun oestrogeenspiegels zien stijgen.

Aromatase zit in lichaamsvet, dus mannen met overgewicht kunnen worstelen met teveel oestrogeen. Gewichtsverlies kan opgeslagen oestrogeen in de bloedbaan vrijgeven, waardoor de symptomen van overmatig oestrogeen een tijdje verergeren. Gelukkig kan de botanische chrysine, geleverd in een liposomale crème, de aromatase-activiteit bij mannen helpen dit te dempen.

Een agressieve ontstekingsremmende voeding en levensstijl is noodzakelijk voor mannen die worstelen met door ontsteking veroorzaakte hormonale onevenwichtigheden. Hoge doses (enkele duizenden milligram) geëmulgeerde kurkuma en geëmulgeerde resveratrol kunnen deze ontsteking helpen bestrijden. Doseer volgens ontsteking, niet lichaamsgewicht, waarbij de dosis geleidelijk wordt verhoogd totdat je verbetering opmerkt.

## Stress en mannelijke hormonen

Net als bij vrouwen kan chronische stress door onevenwichtigheden in de bloedsuikerspiegel, ontstekingen en levensstijl de hormoonbalans bij mannen beïnvloeden. Dieet-, leefstijl- en voedingstherapie protocollen kunnen dit mechanisme helpen beheersen.

Soms echter, wanneer de stressrespons wordt verwijderd en de routes worden ondersteund, keert de evenwichtige hormoonfunctie niet terug en kan bio identieke hormoontherapie gerechtvaardigd zijn bij oudere mannen.

## Conclusie orale tolerantie

Het mooie en de vloek van holistische geneeskunde is dat alles verweven is met iets anders. Het moeilijkste is om te weten waar te beginnen. Het goede is dat je je op meerdere fronten beter kunt gaan voelen zodra je je onderliggende mechanismen begrijpt.

Het immuunsysteem is subtiel in balans en wordt beïnvloed door alles wat het lichaam tegenkomt. Vrijwel alle systemen in ons lichaam spelen een belangrijke rol in hoe goed onze darm, hersenen en immuunsysteem functioneren.

Misschien ben je een van de gelukkigen die grondwettelijk sterk is en aanzienlijke verlichting van chronische gevoeligheden opmerkt met een paar fundamentele veranderingen.

Of misschien ben je een van de velen voor wie verlies van orale tolerantie een rode vlag is die je vraagt om enkele belangrijke verschuivingen te beginnen.

Het aanpakken van de grondoorzaken van onze gezondheidsproblemen is nooit eenvoudig. Gelukkig zijn veel andere mensen op dezelfde reis en is er tegenwoordig geweldige ondersteuning online.

Hoewel het een reis is die meer werk en discipline vereist dan het nemen van een voorgeschreven medicijn (en ik verbied geen voorgeschreven medicijnen, er zijn tijden dat ze nodig zijn), worden veel mensen exponentieel beloond voor hun inspanningen op het gebied van meer energie, beter humeur en minder lijden.

## Lab testen op immuunfunctie

Als je immuunsysteem wordt weggevaagd, produceer je mogelijk niet genoeg antilichamen om te testen. Je immuunglobulinen in beeld brengen met een immunoglobuline bloedtest (IgG (+subklassen), IgA en IgM). Als de immuunglobulinen laag zijn kan een voedselintolerantie test geen uitslag geven terwijl deze er wel voedselintoleranties zijn.

bron: https://drknews.com/food-sensitivity-oral-tolerance/