

# Alfaliponzuur, topantioxidans met nuttige toepassingen



Een bijzonder vetzuur, dat we zelf kunnen aanmaken in ons lichaam, maar dat in bepaalde omstandigheden via een inname als voedingssupplement goede diensten kan bewijzen, is alfaliponzuur. Vooral om neurologische complicaties bij diabetes te voorkomen, zenuwziekten af te remmen en als 'anti-aging'-substantie wordt dit sterk antioxidant aangeraden.

∴ *Als 'anti-aging'-substantie wordt dit sterk antioxidant aangeraden.*

## Bijna een vitamine

Omdat de mens het zwavelhoudend vetzuur alfaliponzuur zelf kan aanmaken in de mitochondriën van zijn lichaamscellen, is het strikt genomen geen vitamine of essentiële voedingsstof. Toch zijn er omstandigheden, zoals bij gevorderde diabetes, waarbij de synthese ervan danig is afgenomen of de behoefte eraan dermate is toegenomen, dat alfaliponzuur als een 'conditioneel essentiële' stof mag beschouwd worden en de toediening ervan als voedingssupplement waardevol kan zijn. Alfaliponzuur wordt in kleine hoeveelheden teruggevonden in groene bladgroenten, tomaten, aardappelen, rood vlees en orgaanvlees (nieren, hart en lever). Maar deze aanvoer is absoluut onvoldoende: de lichaamseigen aanmaak en eventueel voedingssupplementen moeten voor de rest zorgen.

## Energieproductie, antioxidans

Alfaliponzuur fungeert, net zoals de vitamines B, vooral als 'cofactor' in energieleverende stofwisselingsprocessen in de mitochondriën. Hierbij worden in de Krebscyclus voedingsstoffen omgezet in bio-energie en opgeslagen als de energierijke verbinding ATP. Maar alfaliponzuur is daarnaast ook een sterk direct antioxidant, waarbij het zowel in waterig als vethoudend milieu schadelijke vrije radicalen neutraliseert. Bovendien zorgt alfaliponzuur als indirect antioxidant voor een langere werkzaamheid en een recycling van 'opgebruikte' antioxidanten zoals glutathion, vitamine C, vitamine E, superoxidisedismutase en co-enzym Q10.

## Diabetische polyneuropathie

De nuttigste functie van alfaliponzuur is de 'neuroprotectieve' werking op het zenuwweefsel bij gevorderde diabetes. Hierbij remt alfaliponzuur door zijn sterke antioxidantende activiteit de 'lipidenperoxidatie' af, het proces waarbij vetstoffen versneld worden aangetast door vrije radicalen en waarbij de kwaliteit van het zenuwweefsel achteruit gaat. Ook blijkt alfaliponzuur bij zuurstoftekort in het zenuwweefsel de energieproductie te verbeteren, waardoor het zenuwweefsel minder snel dreigt af te sterven. Verder merkt men dat alfaliponzuur de voor diabetes type 2 kenmerkende 'insulineresistentie' vermindert, waardoor het ook kan bijdragen tot een betere

controle over de bloedsuikerspiegel. Alfaliponzuur wordt dan ook tegenwoordig in de eerste plaats ingezet om **diabetes beter onder controle te houden** en een belangrijke verwickeling van diabetes te helpen voorkomen of af te remmen: **de diabetische polyneuropathie**. Deze aantasting van het zenuwstelsel kan zich uiten in: tintelingen, zinderingen, branderig gevoel, verminderde pijngevoelwording met sneller oplopen van verwondingen en infecties van de onderste ledematen, spierenzwakte en -krampen, gewrichtsproblemen, evenwichtsproblemen en constipatie. Twee maal daags 300 à 600 mg alfaliponzuur kan de klachten hiervan afremmen. De respons is wel nog beter bij intraveneuze toediening.

## Andere diabetescomplicaties

Ook om andere diabetische complicaties af te remmen is alfaliponzuur van waarde. Zo treden bij diabetes sneller hart- en vaatziekten op. Een reden hiervoor is de 'Maillard-reactie', waarbij door onnodige verbindingen tussen lichaamseiwitten en glucose (door de verhoogde bloedsuikerspiegel), sneller atherosclerose optreedt in de bloedvatwanden. Ook het feit dat er bij diabetes meer oxidatieve stress heerst waarbij LDL-cholesterol wordt omgezet in de 'echte slechte' oxysterol, die aan de vaatwand verkleeft, draagt bij tot het sneller dichtslibben van de slagaders. Nu kan alfaliponzuur zowel de Maillard-reactie als de oxidatie van cholesterol helpen afremmen, waardoor de evolutie tot hart- en vaatziekten of de zogenaamde **diabetische angiopathie** wordt afgeremd. Ook de degeneratie van het netvlies of de retina met gezichtsverlies voor gevolg, de zogenaamde **diabetische retinopathie**, kan door alfaliponzuur afgeremd worden. Net zoals de troebeling van de ooglens of **cataract**.

## Anti-aging, bescherming tegen zenuwziekten

Door zijn sterke antioxidantende werking, het regenereren van andere antioxidanten en een synergie met vitamine E en selenium, valt te begrijpen dat alfaliponzuur de mitochondriale aftakeling door oxidatie vermindert, die nauw verbonden is met ouderdomsverschijnselen. Reken daarbij het hoger aangehaalde afremmen van de lipidenperoxidatie in het centrale zenuwstelsel en je begrijpt dat alfaliponzuur beloftevol is in:



Alfaliponzuur wordt in kleine hoeveelheden teruggevonden in groene bladgroenten

- de 'anti-aging' of het voorkomen van vroegtijdige ouderdomsverschijnselen
- het voorkomen en afremmen van neurodegeneratieve aandoeningen zoals multiple sclerose (MS), de ziekte van Alzheimer, de ziekte van Parkinson, amyotrofe lateraalsclerose (ALS), de ziekte van Huntington
- het afremmen van geheugenverlies door het algemene verouderingsproces, door een CVA (cerebrovasculair accident of beroerte), door een trauma
- het afremmen van alcoholische neuropathie (aantasting zenuwstelsel door alcohol)
- het afremmen van leeftijdsgebonden maculaire degeneratie (de achteruitgang van het gezichtsvermogen door netvliesaansteking)
- de bescherming tegen schade door ioniserende stralingen
- de bescherming tegen de negatieve effecten van sigarettenrook (acroleïne) en chemische toxines

### Andere toepassingen

Tenslotte kan alfaliponzuur ook als ondersteunend voedingssupplement ingezet worden:

- in de preventie en aanpak van hart- en vaatziekten (beroerte, hartinfarct)
- bij migraine voor een daling van de frequentie ernst van de aanvallen
- bij overgewicht
- bij zware metalen-vergiftiging; vooral van lood, cadmium en kwik
- bij leverschade, bij leverdegeneratie door alcohol, bij levercirrose
- bij verminderde vitaliteit, verminderd prestatievermogen, ouderdomszwakte
- bij HIV/AIDS
- bij artritis (gewrichtsontsteking)

### Veilig

Alfaliponzuur is een lichaamseigen stof die in dagdoses tot 1200 mg zeer veilig is. Alfaliponzuur wordt ook zeer goed verdragen. De enige beschreven neveneffecten in humane studies waren allergische huidreacties en brandend maagzuur.

**MannaVital**  
kwaliteit bovenal

**Luie darmen?  
Harde darminhoud?**

**Gebruik Darmoton, natuurlijk totaalpreparaat voor een regelmatige transit\*, een zachte darminhoud\* en een gezonde darmfunctie\***

\* dankzij blonde psyllium, dat bij regelmatige gebruik van DARMOTON bijdraagt tot:

- een vlotte darmtransit
- een zachte stoelgang, in het bijzonder welkom gedurende de zwangerschap en bij aambeien
- het behoud van een gezonde darmfunctie en een normale spijsvertering

*DARMOTON bevat eveneens kokosmeel, topbron van ruwvezels zonder gluten, Lactobacillus acidophylus en fructo-oligosacchariden*

**kokosmeel + \*psyllium**

**300 gr. €12,50**

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij de apotheek (CNK 2609-139)  
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannavita.be  
**NIEUWE SITE: [www.mannavital.be](http://www.mannavital.be)**

