

Presentatie @ Anders ADHD 30 oktober 2015

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Vitamine B12-tekort MTHFR Methylatie 23andMe



ADHD

Anders ADHD

1

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

DISCLAIMER

Informatie van deze presentatie is informatief en educatief van aard en is zeker niet bedoeld als persoonlijk medisch advies. Voor medisch advies gaat u altijd naar uw behandelend arts en therapeut. De samenstelling van deze presentatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Lichaam en Energie in Balans / Monica van der Lem accepteert in alle gevallen geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden in de informatie, noch voor de schade, overlast of ongemak, dan wel andersoortige gevolgen die voortvloeien uit, of samenhangen met het gebruik van de informatie. Alle informatie van deze presentatie is dan ook niet bedoeld en niet geschikt voor zelfzorg. Bij lichamelijke, psychische of welk soort gezondheidsproblemen dan ook, wordt aangeraden altijd een arts te consulteren.

Asyra is een bio-energetisch testapparaat en hier wordt geen behandeling mee gedaan. Asyra test ook geen ziekten of klachten.

The information presented here is for informational and educational purposes only. Lichaam en Energie in Balans / Monica van der Lem will not be liable for any direct, indirect, consequential, special, exemplary, or other damages arising from the use or misuse of any materials or information published.

Anders ADHD

2

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Vitamine B12-tekort mede in causaal verband met MTHFR, de Methylering met een 23andMe Genetisch Profiel Analyse.

Onvermogen / verminderde functie van methyleren is de basis van chronische klachten en -ziekten en is ook wetenschappelijk gefundeerd

Het begrijpen van de methylering geeft nieuwtijds orthomoleculaire behandelmogelijkheden waarbij meer op een causaal niveau behandeld wordt.

Ik denk dat dit een model is van de orthomoleculaire geneeskunde van de toekomst

Anders ADHD

3

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Methylering is een gecontroleerde overdracht van een methylgroep = CH₃ (één koolstof en drie waterstofatomen) op oa. eiwitten, vetzuren, enzymen en DNA.

Dit gebeurt in elke cel van het lichaam om genezing te reguleren, celenergie te metaboliseren, genetische expressie van DNA te reguleren, (lever)ontgiftiging te stimuleren, immuniteit te optimaliseren en neurologische functies te onderhouden - aanmaak van myeline en de aanmaak en afbraak van neurotransmitters en het speelt ook een rol bij de aanmaak en afbraak van hormonen.

Dit is dus de basis van de biochemie van het menselijk lichaam en hiërarchisch dus prioriteit 1 als het gaat om het verbeteren en reguleren hiervan

Anders ADHD

4

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

23andMe

Nieuwe test mbv speeksel waarbij je je genen kan onderzoeken

Zoals bv de genen die betrokken zijn bij de methylatie, het vermogen om methylfolaat te maken in de cel, het vermogen om B12 op peil te houden binnen de cel, het vermogen om GABA aan te maken in de cel en het functie verlies en of verstoorde functie van de folaatreceptoren en dopaminereceptoren en MAO en COMT




Anders ADHD

5

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

23andMe

Deze test is niet alles bepalend!
maar een gave nieuwe tool erbij

om te kunnen bepalen of de ADHD al een erfelijke predispositie heeft

of dat deze erfelijke predispositie ontzettend meevalt en dat ADHD is ontstaan vanuit belastingen met de epigenetische factoren

Bij epigenetische factoren valt oa. te denken aan vaccinaties, te veel toxinen in het lichaam, straling, virus, schimmels, parasieten, Lyme en lekke darm ⁶



Anders ADHD

6

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

23andMe

Het speeksel moet in een testbuisje worden gedaan stuur je terug naar 23andMe

Op de website van 23andMe maak je een account aan waarbij je je gegevens invult en de barcode van jouw testbuis invult

Zodra de "RAW DATA" bekend zijn, kan je deze uploaden in bv: Live Wello, MTHFR Support, Know Your Genetics, Promethease, NutraHacker, Genetic Genie

Het heeft zin om bij verschillende de "raw data" te uploaden, want bij sommige worden er andere SNPs bepaald

Anders ADHD

7

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

23andMe

SNP: Single Nucleotide Polymorfismen = Enkel-nucleotide polymorfie

Nucleotiden zijn de bouwstenen van ons DNA

Variaties in de DNA sequenties van de mens met zogenaamde SNPs (Single Nucleotide Polymorfismen = Enkel-nucleotide polymorfie), **kunnen van invloed zijn** op hoe de mens ziekten ontwikkeld en hoe de mens reageert op pathogenen, chemicaliën, medicijnen, vaccins, voeding en andere middelen

Anders ADHD

8

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

23andMe

SNP: Single Nucleotide Polymorfismen = Enkel-nucleotide polymorfie

De aanwezigheid van een mutatie van een nucleotide in het DNA wordt SNP (Single Nucleotide Polymorfismen = Enkel-nucleotide polymorfie) genoemd.

Het wordt uitgesproken als “SNIP”.

De afwijking van de SNPs (SNPs is meervoud van SNP) is vaak een belangrijke factor in het identificeren van de onderliggende oorzaak van de onevenwichtige methylering en andere zwakheden van verschillende stofwisselingsprocessen

Anders ADHD 9

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

23andMe

SNP: Single Nucleotide Polymorfismen = Enkel-nucleotide polymorfie

In het DNA komen de nucleobasen voor:

Adenine	(A)
Thymine	(T)
Cytosine	(C)
Guanine	(G)

10

Anders ADHD Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

23andMe

SNP: Single Nucleotide Polymorfismen = Enkel-nucleotide polymorfie

SNPs kunnen voorkomen in één of twee nucleotide(n) van het basepaar DNA

Deze wordt bepaald vanuit het erfelijk materiaal van moeder en vader

Heterozygoot +/- = 1 SNP van moeder OF vader = ca. 30 % functieverlies
 Homozygoot +/+ = 2 SNP van moeder EN vader = ca. 70 % functieverlies
 Geen mutatie -/- = geen SNP geërft = ca. 0% functieverlies

Anders ADHD

11

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Vitamine B12-tekort

Vitamine B12 is 1 van de hoofdrolspelers in de methylering

2 biologisch inactieve vormen - Cyanocobalamine
 - Hydroxocobalamine

2 biologische actieve vormen - Methylcobalamine
 - Adenosylcobalamine

Anders ADHD

12

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Vitamine B12-tekort

Hydroxocobalamine is vooral om “ontsteking” en cytokinenload te verminderen, bij ADHD is vanwege de allergische reactie vaak ook een overload aan cytokines

Methylcobalamine is vooral om methylgroepen aan te leveren waardoor de methylatie verbeterd, maar pas op, indien ADHD persoon COMT SNPs heeft dan is deze vaak overgevoelig voor methylgroepen (bv MB12, 5-MTHF, SAME)

Adenosylcobalamine is werkzaam in de citroenzuurcyclus en speelt een belangrijke rol bij de vorming van ATP. Verbeteren van de mitochondria oa. met carnitine kan verbetering van klachten geven bij ADHD

Anders ADHD 13

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Vitamine B12-tekort

B12-tekort lijkt veel meer voor te komen dan we beseffen

In 2013 werden bij een onderzoek onder de Rotterdamse bevolking bij 70.000 willekeurige personen vastgesteld dat er in ruim 45% van de bepaling van vitamine B12 in serum de waarde kleiner dan 200 pmol/L was, ongeacht leeftijd of geslacht




Anders ADHD 14

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Vitamine B12-tekort

B12-tekort kan komen door:

- Moeder en of vader had(en) al B12-tekort voor en of tijdens de zwangerschap
- Belastingen met micro-organismen, vooral bij Lyme, schimmels en parasieten, hierdoor meer NO-stress en dus meer B12 verbruik
- Stralingsbelasting geeft meer NO-stress en dus meer B12 verbruik
- Vaccintieschade, blokt genen/enzymen
- Genetische predispositie met onvermogen om B12 in de cel op peil te houden en of te transporteren en of om te zetten

NO-stress = nitrostress

Anders ADHD 15

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Vitamine B12-tekort

B12-tekort geeft meer risico op methione en SAME tekort

Dit heeft veel gevolgen voor de stofwisseling en de methylatie

Methionine is een bouwsteen van de myeline en SAME is de belangrijkste methyl donor welke ook een belangrijke rol speelt in oa. de neurotransmitterhuishouding

VITAMIN B12

Anders ADHD 16

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowlegde is Power
Sharing is Multiplying

MTHFR

Dankzij het “Human Genome Project”, een programma om het menselijk DNA op te helderen, is zeer veel DNA geanalyseerd (1990 - 2003)

Hierbij is ontdekt dat **Methyleentetrathydrofolaatreductase (MTHFR)** een veel voorkomende genmutatie is bij de mensheid. Het komt erop neer dat ca. 45% van de wereldpopulatie heeft in meer of mindere mate een mutatie van dit gen. **Ca. 1 op de 2 mensen!**

Een afwijking van het gen heeft disfunctie van dit enzym. Hierdoor kan er geen of verminderd bio-actief foliumzuur: 5-methyltetrathydrofolaat (5-MTHF) gevormd worden

Anders ADHD

17

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowlegde is Power
Sharing is Multiplying

MTHFR

Besef hierbij dan, dat het percentage van functieverlies van het MTHFR-enzym betekent:

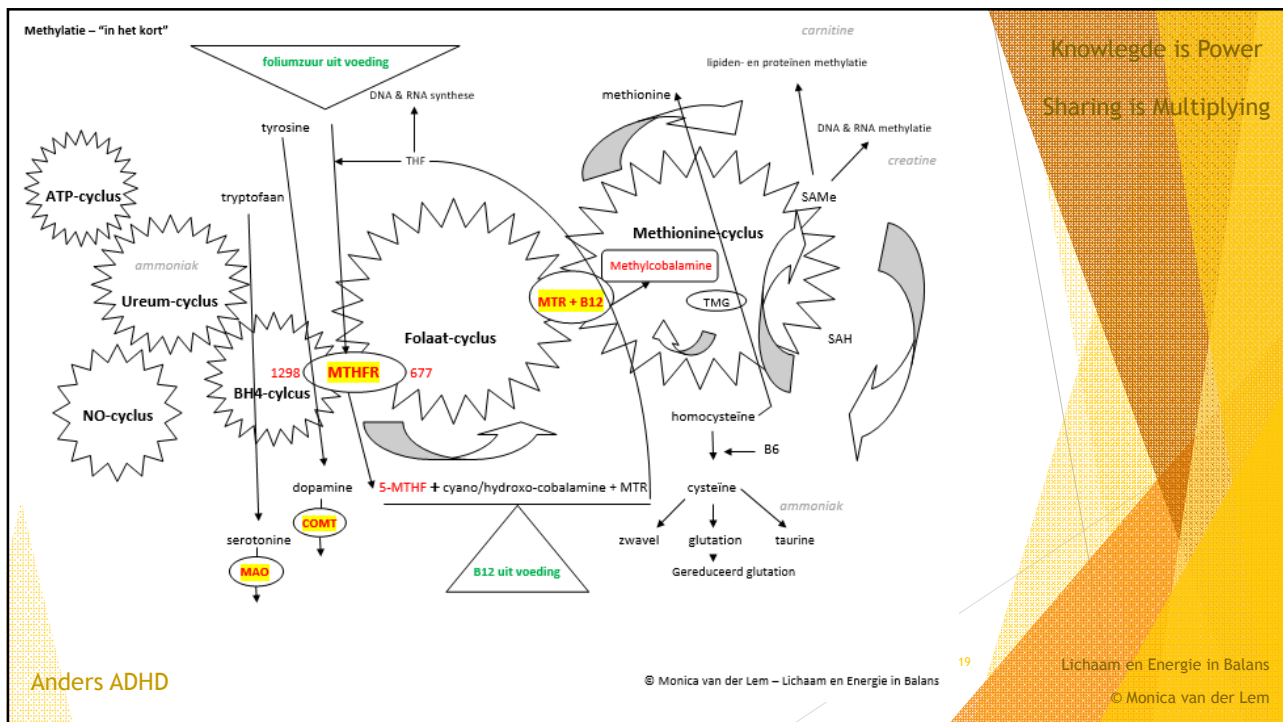
dat er ook hetzelfde percentage van functieverlies is van oa:

- methylatie
- kwaliteit van het immuunsysteem
- ontgifting
- DNA opbouw en -reparatie
- energie
- neurotransmitters
- hormonen

Anders ADHD

18

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem



MAO en COMT

MAO *Monoamino-oxidase*

is het enzym van serotonine moet afbreken
 Bij te snelle werking: serotonine te laag
 Bij te langzame werking: serotonine te hoog

COMT *Catechol-O-methyltransferase*

is het enzym van dopamine moet afbreken
 Bij te snelle werking: dopamine te laag
 Bij te langzame werking: dopamine te hoog
 Tevens speelt het een rol bij de afbraak van catecholamines,
 noradrenaline, adrenaline, oestrogenen

MAO en COMT SNPs kunnen een rol spelen bij ADHD

COMT

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Anders ADHD

21 Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

COMT Catecholamines in voeding kunnen dan bijdragen tot ADHD

VERMIJDEN	BEPERKEN
Catechol voeding: namelijk	Catechol voeding: namelijk
Rode pruimen	Appels
Blaauwe bessen	Peren
Groene en zwarte thee	Perzik
Koffie	Druiven
Curcuma (turmeric)	Abrikozen
Aardappel	Avocado
Soya producten	Mango
Peulvuchten en Linzen	Champignons
Mucuna pruriens	Banana
GMO voedsel	Methyl B12/foliumzuur
Oestrogenen (synthetisch)	Melatonine
Makreel	MSM
Haring	Carnitine
Creme Fraiche	Gele pruimen
Vijgen	koolhydraten
Rozijnen	Kaas/Cottage cheese
Wildvlees	Gist
Marmite	Kippen lever
Salami	Aubergine
Worst	Verse Vis
Lever	Eieren
Quercitine	Gevogelte/Vlees

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Anders ADHD

22 Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

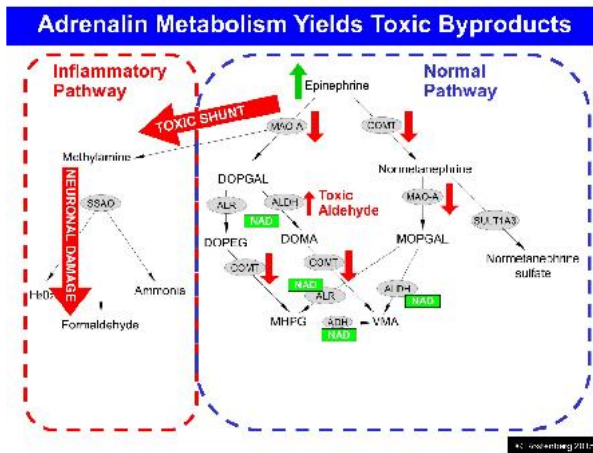
Bron: Kathrin Deutsch, arts (AVIG)

COMT

Adrenaline blijft te hoog en hierdoor groeien pathogenen in de darm een factor 50 sneller door de adrenaline!

Daarom zien we vaak verstoorde darmfunctie bij ADHD

Hierdoor TOXIC SHUNT en ook meer ammoniak productie



Knowlegde is Power
Sharing is Multiplying

Anders ADHD

23

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

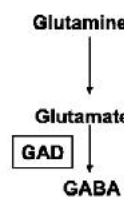
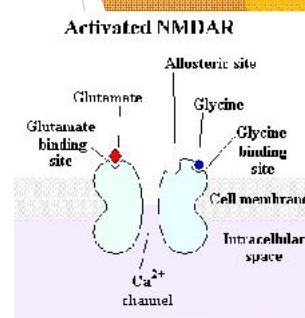
COMT

Ammoniak is toxisch vooral ook voor de darmen en lever en zenuwweefsel (hersenen) en.....

Ammoniak leidt tot activatie van NMDA receptoren , wat leidt tot de vorming van superoxide (oxidatieve stress) en depletie van NAD+ in hersenkernen wat dan ook weer bijdraagt tot het ontstaan van nog meer ammoniak!

Zo staat er een vicieuze cirkel met toxic ammoniak-load!

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15147502>



Knowlegde is Power
Sharing is Multiplying

Anders ADHD

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Integrale & Complementaire behandel mogelijkheden

Magnesium - Zink - Chroom
 Hydroxocobalamine
 Adenosylcobalamine
 Methylcobalamine (pas op bij COMT)
 Methylfolaat (pas op bij COMT)
 B1 - B2 - B3 - B5
 B6 (pas op bij veel ammoniak)
 Lithium
 Carnitine
 Ubiquinol Q10
 Omega 3/6 vetzuren (Peskin) - Phosphatidyl Choline
 GABA, sublinguaal
 Valeriaan (= GABA)
 5-HTP

Anders ADHD

25

Knowledge is Power
 Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
 © Monica van der Lem

Integrale & Complementaire behandel mogelijkheden

S-Acetyl-L-Glutathion
 Molybdeen
 Mangaan (pas op bij Lyme)
 Parsley Detox
 L-Ornithine
 L-Arginine
 Enterogel
 Groene Klei
 Enzymen met of zonder DPP IV van het merk Houston Enzymes

Virus, schimmels, bacterien, parasieten, lyme, belastingen met
 toxinen / zware metalen / bio-toxinen, behandelen met
 homeopathie en of herbal extracten

Anders ADHD

26

Knowledge is Power
 Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
 © Monica van der Lem

Integrale & Complementaire behandel mogelijkheden

Vaccinatieschade om homeopathische wijze detoxen, volgens Cease Protocol van Tinus Smits

Miasma's behandelen, met name Tuberculinum
Dit lijkt vaak samen te gaan met COMT SNPs

Voedingsadviezen, geen gluten, koe/geit-melk, suiker, ei, catechol-arm dieet

Stralingsbelasting maximaal verminderen

Detox routes optimaliseren

Anders ADHD

27

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Integrale & Complementaire behandel mogelijkheden

Hoe kan ik bepalen wat.....

Anders ADHD

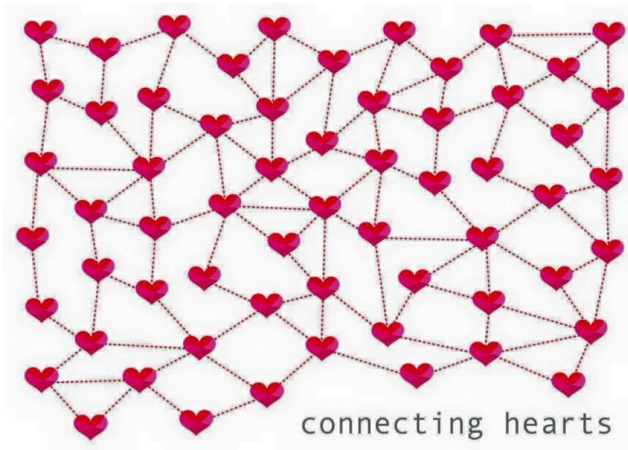
28

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Integrale & Complementaire behandel mogelijkheden

En vooral.....



Anders ADHD

29

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Op 28 november a.s. organiseer ik een 1-daagse bijscholing



Accreditatie MBOG en KTNO in samenwerking met SOHF

Anders ADHD

30

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Monica heeft uitgebreid wetenschappelijke onderzoeken bestudeerd met aandachtsgebieden: Vitamine B12, Foliumzuur, Folinezuur, 5-MTHF, het toepassen van de verschillende B12-vormen en folaat-vormen bij behandeling, MTHFR en methylatie met inleiding 23andMe Genetisch Profiel Analyse

Kathrin Deutsch, arts (AVIG) geeft een gastpresentatie (ca. 1,5 uur): "Methylatie, SNPs & Lyme". Hierbij gaat ze dieper in op COMT (catecholamine/dopamine stofwisseling), CBS (weg naar enorm veel biochemische processen o.a. Transsulfuratie en Glutathionine Synthetase) en glutamaat / ammoniak productie bij Lyme

Anders ADHD 31

Knowledge is Power
 Sharing is Multiplying
 Lichaam en Energie in Balans
 © Monica van der Lem

Op 28 november deze 1-daagse bijscholing

Locatie : Conferentiecentrum Woudschoten te Zeist
 Tijdstip : 09.30 - 17.30
 Kosten : 125,00 euro inclusief btw, syllabus, Powerpoint, lunch, certificaat

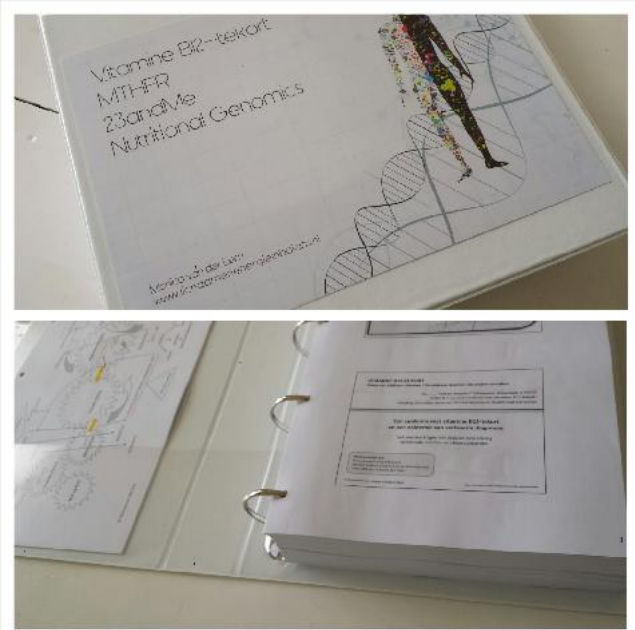
Aanmelden : info@lichaamenenergieinbalans.nl

Accrediatie MBOG en KTNO in samenwerking met SOHF

Anders ADHD 32

Knowledge is Power
 Sharing is Multiplying
 Lichaam en Energie in Balans
 © Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying



Anders ADHD

33

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem

Knowledge is Power
Sharing is Multiplying

www.lichaamenenergieinbalans.nl



Anders ADHD

34

Lichaam en Energie in Balans
© Monica van der Lem