

Gulzigheid en Boete

LAXATIEKUREN EN 'LEVERSTENEN'

Jeanin van Hooft, Ronald Oude Elferink en Jurgen Seppen

Vraatzucht is niet alleen een hoofdzonde, het is ook een belangrijke oorzaak van gezondheidsproblemen. Na zondigen moet boete worden gedaan en voor gulzigheid is laxeren dan de meest voor de hand liggende boetedoening. De alternatieve geneeskunde biedt hierbij hulp: laxatiekuren die geestelijke verlichting geven, ontgiften en helpen bij afvallen, zijn overal op het internet te vinden. Opmerkelijk is de claim dat laxatiekuren galstenen uitdrijven. Deze 'lever-reinigingskuren' resulteren in uitscheiding van zachte, steenachtige structuren in de ontlasting, die door een patiënt voor echte galstenen werden aangezien. In de literatuur zijn dergelijke 'leverstenen' beschreven en wordt aannemelijk gemaakt dat ze ontstaan uit de olijfolie die tijdens de laxatiekuur wordt ingenomen. Dat het passeren van dergelijke stenen niet gepaard gaat met een afname van galstenen is weinig verassend. Alhoewel laxeren al sinds de klassieke oudheid als heilzaam wordt aangeprezen, is het niet effectief bij de verwijdering van galstenen.

Gula, dat wil zeggen vraatzucht en onmatigheid, is zonder twijfel de hoofdzonde waar de medische stand heden ten dage het meeste werk aan heeft. Maar ook vroeger was Gula geen onbekende en zelfs legendarische beoefenaars van de geneeskunst waren niet vrij van zonde. Hippocrates kan bijvoorbeeld als geestelijk vader van de glühwein en sangria worden beschouwd. Wijn, op smaak gebracht met suiker en kruiden staat al sinds de Middeleeuwen bekend als 'hippocras' of 'ypocras'. Het oudst bekende Nederlandse kookboek *Notabel boecxken van cokeryen* (1514) geeft maar liefst 4 verschillende recepten voor ypocras.¹ Versterkte wijn is geen verfijnde drank om van te genieten; de directe afstammelingen van de hippocras zijn vooral geschikt om snel toeterzat te worden, onderaan een skipiste, of op een Spaans terras.

GULZIGHEID ALS DEUGD

Gulzigheid heeft erg lang in een kwaad daglicht gestaan, maar in de 19e eeuw bracht een nieuwe filosofische stroming, de gastrosofie, verlichting voor vraatzuchtige zondaren. Gastrosofen beschouwen de geneugten van de tafel als het hoogste op aarde en proberen deze opvatting wetenschappelijk te onderbouwen. Door de cerebrale aspecten van het eten te benadrukken voorzien de gastrosofen gulzigheid zodoende van een respectabel jasje. De Duitse arts Blumröder die onder het pseudoniem Anonius Anthus 'Vorlesungen uber Esskunst' (1838) schreef, was één van de grondleggers van deze gastrosofische stroming. Hij analyseerde niet alleen de gulzigheid, hij vond dat het ook een plaats had in de geneeskunde. In 'Vorlesungen uber Esskunst' staat bijvoorbeeld een weemoedige beschrijving van zijn artsexamen waarbij hij ondervraagd werd door examinatoren, gezeten aan een

Academisch Medisch Centrum, Amsterdam.

Afd. Maag-, Darm- en Leverziekten.

dr. J. van Hooft, maag-darm-leverarts.

Tytgat Instituut voor Lever- en Darmonderzoek.

prof.dr. R. Oude Elferink, biochemicus;

dr. J. Seppen, moleculair bioloog.

Contactpersoon: dr. J. Seppen (j.seppen@amc.nl).



FIGUUR Close-up van een aantal 'leverstenen', uitgescheiden na een leverreinigingskuur. Afgebeeld is een klein gedeelte van de totale hoeveelheid stenen die door de patiënt werd aangeleverd. De 'leverstenen' hebben een zachte, kleiachtige structuur en laten een vette plek achter op papier. Qua samenstelling lijken deze stenen in niets op die van echte galstenen.

tafel beladen met wijn, hammen, worsten en zoetigheden. Dat waren nog eens tijden.

LAXEREN LEIDT TOT VERLOSSING

Vraatzucht kan echter moeilijk los worden gezien van haar tegenhanger, het laxeren. Voor alle gulzigheid moet boete worden gedaan en dat is misschien wel de reden dat er al sinds de klassieke oudheid heilzame eigenschappen worden toegeschreven aan het stimuleren van de darmlediging. Gelukkig ging ook hierin de medische stand ons voor: in het werk van de arts en filosoof Galen van Pergamon (129-199), wordt al een groot aantal voedingsmiddelen geprezen vanwege hun laxerende werking.²

De Nederlandse literatuur kent in Maarten 't Hart de belangrijkste pleitbezorger van het laxeren. In zijn boek *Het dovemansorendieet* (2007) vat hij zijn visie op een gezond dieet samen in een aantal motto's: 'Overal mag ik in bijten, mits ik daarvan flink ga schijten' en 'Niet ontberen maar laxeren'. Het gereformeerde geloof is een belangrijk thema in het werk van 't Hart, en bovenstaande stellingen lijken dan ook sterk op religieus gemotiveerde boetedoeningen voor vraatzucht.

De alternatieve geneeskunde biedt een heel spectrum aan ontslakkings- en detoxificatiekuren. Uiteindelijk komen al deze kuren neer op het versneld uitwerpen van de overblijfselen van vraatzucht. Het meeste bizarre voorbeeld hiervan was het Britse tv-programma *You are*

what you eat waarin de presentatrice slachtoffers van haar vermageringskuur eerst darmspoelingen liet ondergaan en ze vervolgens hun ontlasting aandachtig liet bestuderen. Deze presentatrice is overigens nogal omstrede, aangezien zij ten onrechte een PhD-titel voerde, en is vooral bekend vanwege haar pseudowetenschappelijke dieetadviezen.³

LAXERENDE LEVERKUR ALS REMEDIE VOOR GALSTENEN

Zoals bekend, is obesitas, als gevolg van overmatige vraatzucht, gerelateerd aan het ontstaan van galstenen. Flink laxeren zal misschien wat helpen bij afvallen, maar het lijkt niet waarschijnlijk dat men door een laxatiekuur van galstenen kan afkomen. In tegendeel, afvallen bevordert juist het ontstaan van galstenen.

Zo zagen wij eens een patiënt die tijdens het consult beweerde dat hij zijn galstenen was kwijtgeraakt door een laxerende 'leverkuur'. In eerste instantie namen wij deze bewering niet erg serieus, maar dat veranderde echter toen hij als bewijs een potje met stenen toonde (figuur), die hij na een dergelijke kuur in zijn ontlasting had aangetroffen.

Recepten voor de door deze patiënt gevolgde leverkuur zijn op vele internetsites te vinden. In het kort is het de bedoeling eerst een paar uur te vasten en dan anderhalf kopje van een magnesiumsulfaatoplossing te drinken. Vervolgens dient men een halve kop olijfolie gemengd met wat vers grapefruitsap te drinken en dan naar bed te

gaan. De volgende ochtend dient men weer anderhalve kop magnesiumsulfaatoplossing te drinken. De patiënt dient de diarree die deze kuur tot gevolg heeft, zorgvuldig te onderzoeken door met een zaklamp de drijvende objecten in de toiletpot te identificeren. Deze ‘galstenen’ kunnen vervolgens worden verzameld met behulp van een schuimspaan of ander implement. De kuur kan als succesvol worden beschouwd wanneer er minimaal 2000 stenen zijn uitgescheiden.

De oerversie van de leverreinigingskuur is te vinden in het boek van Hulda Clarke, die door menigeen als kwakzalfster wordt beschouwd (http://en.wikipedia.org/wiki/Hulda_Regehr_Clark).⁴ Zij is niet alleen gefixeerd op laxatie, in haar boek zet ze verder uiteen dat alle mense-lijke ziekten door parasieten worden veroorzaakt en dat deze genezen kunnen worden met een door haar ontwikkelde elektrische parasietenzapper.

Varianten op de leverkuur zijn ook beschreven, ze omvatten alle een periode van vasten en de inname van een relatief grote hoeveelheid olijfolie en het gebruik van citroensap of grapefruitsap. Inname van magnesiumsulfaat lijkt optioneel te zijn.⁵

ZIJN HET WEL GALSTENEN?

Het is natuurlijk nogal onwaarschijnlijk dat met een dergelijke kuur kolossale hoeveelheden galstenen uitgedreven worden, maar wat waren dan de bruine objecten die onze patiënt uit zijn ontlasting had gevist? Omdat de ‘stenen’ uit de ontlasting, in tegenstelling tot echte galstenen, op water dreven en zacht van structuur waren, dachten we meteen aan vet of vetzuren als belangrijkste bestanddeel.

In de wetenschappelijke literatuur zijn 2 artikelen te vinden waarin uitscheiding van ‘leverstenen’ na een vergelijkbare laxatiekuur wordt beschreven. Beide studies concluderen dat de samenstelling van deze ‘leverstenen’ in niets lijkt op die van echte galstenen. De voornaamste bestanddelen van de beschreven stenen waren namelijk triglyceriden en vrije vetzuren; ze bevatten geen cholesterol of bilirubine.^{6,7} Bij een patiënte met galstenen ging de passage van grote hoeveelheden ‘leverstenen’ dan ook

niet gepaard met een afname van het aantal op echografie zichtbare galstenen.⁷ Een experiment met vrijwilligers zonder galstenen leverde het definitieve bewijs dat de na een laxatiekuur verkregen ‘leverstenen’ geen galstenen zijn. Deze vrijwilligers produceerden namelijk ook grote hoeveelheden stenen na het ondergaan van een leverkuur.⁶

Maar, wat is nu het mechanisme waardoor deze ‘leverstenen’ ontstaan? Het belangrijkste bestanddeel van de leverkuren is olijfolie; alle varianten van de leverreinigingskuur schrijven de inname hiervan voor. De analyse van de vetzuren in de stenen is bovendien consistent met de samenstelling van olijfolie.^{6,7} De stenen ontstaan dus waarschijnlijk door inwerking van gal en pancreatische lipasen op de olijfolie, misschien in combinatie met zouten uit het tegelijkertijd ingenomen vruchtensap.⁷ Omdat magnesiumsulfaat sterk laxerend werkt en galblaaslediging en het vrijkomen van pancreassappen stimuleert,⁸ zal inname ervan met de gelijktijdige inname van olijfolie de vorming van de ‘leverstenen’ bevorderen.

CONCLUSIE

Een flinke slok olijfolie zal, zeker samen met een dosis magnesiumsulfaat, een sterke contractie van de galblaas en relaxatie van de oddi-sfincter tot gevolg hebben. Helemaal uitgesloten lijkt het dus niet dat kleine galstenen na een leverkuur het lichaam kunnen verlaten, maar de conventionele behandeling van galstenen heeft toch de voorkeur. Aan de andere kant, als boetedoening en middel tot matiging, kunnen deze laxatiekuren misschien wel helpen bij het remmen van onze vraatzucht.

Belangenconflict: geen gemeld. Financiële ondersteuning: geen gemeld.

Aanvaard op 7 oktober 2010

Citeer als: Ned Tijdschr Geneeskd. 2010;154:A2645

[➤ Meer op www.ntvg.nl/perspectief](http://www.ntvg.nl/perspectief)

LITERATUUR

- Anoniem.1514. Bewerkt door: Jansen-Sieben R, Molen-Willebrands Mvd. Een Notabel boecxken van cokeryen. Amsterdam: De Kan; 1994.
- Galen, Grant M. Galen on food and diet. London: Routledge; 2000.
- Goldacre B. Tell us the truth about nutritionists - Media nutritionism distracts us from social inequality and the real causes of ill health. *BMJ*. 2007;334:292.
- Clark HR. The cure for all diseases with many case histories. San Diego, CA: ProMotion Pub; 1995.
- Dekkers R. Apple juice and the chemical-contact softening of gallstones. *Lancet*. 1999;354:2171.
- Ewald N, Hardt PD. [Flushing stones? "Liver purging" and "gallbladder lavage"]. *Dtsch Med Wochenschr*. 2009;134:1774.
- Sies CW, Brooker J. Could these be gallstones? *Lancet*. 2005;365:1388.
- Saunders JH, Thjodleifsson B, Wormsley KG. Effect of intraduodenal magnesium sulphate on pancreas and gallbladder of man. *Gut*. 1976;17:435-8.