

GABA

Product op basis van GABA met toevoeging van L-Theanine en Vitamine B6 voor een optimale werking.

Beschrijving

GABA wordt veelal gebruikt voor het verminderen van angst, het verbeteren van de gemoedstoestand, verminderen van het Pre Menstrueel Syndroom (PMS) en bij het behandelen van ADHD. GABA wordt ook ingezet bij andere neuropsychiatrische aandoeningen zoals stress, epilepsie en slaapstoornissen. Het wordt ook gebruikt voor spieropbouw, vetverbranding, het stabiliseren van de bloeddruk en verminderen van pijn.

Het innemen van GABA via het mondslijmvlies heeft een directe werking op het verhogen van het welbehagen, vermindering bij pijn bij verwonding, verhogen van conditie bij inspanning, verlagen van lichaamsvet en het verminderen van lichaamsgewicht.

Indicaties

- Stress
- Angststoornissen
- Ziekte van Cushing
- Slaapstoornissen
- Wagenziek
- Hoge Bloeddruk
- Epilepsie
- Chronische Bronchitis
- ADHD
- Sport
- PMS

Werking

GABA, ofwel Gamma-aminoboterzuur is een belangrijke neurotransmitter met een (remmende) functie in het centraal zenuwstelsel. Neurotransmitters maken het mogelijk om communicatie tussen de verschillende neuronen tot stand te brengen. GABA is tevens een niet essentieel aminozuur. Er zijn stimulerende (exiterende) en remmende (inhiberende) neurotransmitters en deze twee houden elkaar in balans. Wanneer er een overactiviteit in de neuronen ontstaat zal GABA die een inhiberende activiteit heeft deze overactiviteit remmen. Hierdoor werkt GABA als een natuurlijke rustgever, remt het de zenuwimpulsen en heeft GABA een stress regulerende activiteit.

Bepaalde factoren zoals stress, verkeerde voeding of voedingstekorten of gebruik van medicijnen, alcohol en drugs beïnvloeden de hoeveelheid neurotransmitters.

GABA zit o.a. in de natuurlijke voedselbronnen zoals (blad) groenten, soja- en tuinbonen, noten, zaden, tomaten en eieren.

Uitleg therapeutisch gebruik

Eigenschappen

GABA is de belangrijkste remmende neurotransmitter in het Centrale Zenuwstelsel. Het wordt gesynthetiseerd in de hersenen door de decarboxylatie van glutamaat. Bij gezonde mensen veroorzaakte een dosis van 5 tot 10 gram GABA een verhoging van C-peptide, insuline en glucagon, terwijl het glucose gehalte in het bloed hetzelfde bleef. GABA wordt onder invloed van het enzym glutamaatdecarboxylase (GAD), met als co-factor pyridoxaal-5-fosfaat (actieve vitamine B6), gesynthetiseerd uit glutaminezuur. Het komt in relatief hoge concentraties voor in het CZS verspreid over een groot deel van de hersenen. GABA heeft anticonvulsieve, sedatieve en angstverminderende effecten op cellulair niveau. Via de receptoren GABA_A en de GABA_B worden de meeste effecten gegenereerd. GABA remt als inhiberend neurotransmitter de excitatoire activiteit van de neurotransmitter glutamaat. Hierdoor kunnen neurologische en psychiatrische aandoeningen worden voorkomen. Bij een onderzoek bij gezonde vrijwilligers werd bij een dosis van 5 gram GABA een verhoging gezien van het HGH hormoon, terwijl langdurig gebruik van 18 gram GABA per dag een verlaging liet zien.

Hersen-bloedbarrière

GABA kan de hersen-bloedbarrière moeilijk passeren maar toch wordt GABA erg vaak ingezet met positieve resultaten. Met name bij stress gerelateerde klachten waaronder ook slaap- en angststoornissen. Een verklaring daarvoor zou kunnen zijn dat wanneer er voldoende GABA perifeer aanwezig is, dit de werking en effectiviteit van GABA positief beïnvloed in het CZS. Een andere mogelijkheid is dat GABA wél voor een deel de hersen-bloedbarrière kan passeren. Inname via het mondslimvlies, zgn. Sublinguaal heeft de voorkeur.

Indicaties voor therapeutisch gebruik

Stress

Er bestaat klinisch bewijs dat het innemen van 250 mg GABA sublinguaal (laten smelten onder de tong) de spanning, angst, verwarring en depressie bij stressvolle mensen afneemt. Stress gerelateerde symptomen zoals hoofdpijn, concentratieproblemen, geïrriteerdheid, piekeren, slecht in slaap kunnen komen door drukke gedachten, hyperactiviteit, e.d. kunnen ontstaan door onvoldoende werking van GABA in de hersenen. Hierdoor ontstaat er een overactiviteit van glutamaat. Bij sublinguale inname wordt deze overactiviteit geremd waardoor er een kalmerend en ontspannend effect optreedt. In verschillende studies is dit ook aangetoond aan de hand van specifieke hersengolven. De stressbestendigheid neemt toe bij stress gevoelige mensen.

Angststoornissen

Het ontwikkelen van een angststoornis wordt aanzienlijk vergroot als er sprake is van een tekort aan GABA. Bij voldoende GABA level wordt de prikkelgevoeligheid van het Centraal Zenuw Stelsel verlaagd en zal er geen angst optreden bij omstandigheden die niet in verhouding staan tot echt gevaar. De medicijnen die normaliter gegeven worden tegen een angststoornis zijn vaak benzodiazepinen. Dit zijn GABA-agonisten en werken stimulerend op de GABA activiteit. Helaas kennen deze medicijnen veel bijwerkingen zoals concentratieproblemen en sufheid. Bovendien zijn ze verslavend. Het innemen van een sublinguaal tablet GABA (opname direct via het mondslijmvlies) kent deze bijwerkingen niet.

Ziekte van Cushing

Er bestaat klinisch bewijs dat het nemen van GABA met een dosering van dagelijks 1 tot 3 gram gedurende een maand het Adrenocorticotropic (ACTH) hormoon in het bloedplasma vermindert 60 minuten na inname, net zoals cortisol en ACTH levels tot 2 dagen na het stoppen met toedienen van GABA .

Slaapstoornissen

Er is een duidelijke relatie tussen slapeloosheid en een verlaagde GABA-concentratie. Een groot deel van de GABA receptoren bevinden zich in de hypothalamus, welke zeer betrokken is bij onze slaapprocessen. Mensen die moeite hebben met het tot rust brengen van de gedachten hebben vaak baat bij suppletie van GABA om te komen tot een gezonde nachtrust.

Wagenziek

Klinisch onderzoek heeft aangetoond dat GABA met een dosering van 500 mg wagenziek voorkomen kan worden en bij eenzelfde dosis 3 x daags wagenziek doet verminderen in vergelijking met een placebo. GABA vermindert ook de bij wagenziek aanwezige symptomen zoals rillingen, koud zweet en bleekheid in vergelijking met een placebo .

Hoge Bloeddruk

Klinisch onderzoek laat zien dat gebruik van GABA in combinatie met Chlorella twee maal daags 250 mg gedurende 12 weken zowel de systolische druk als de diastolische druk verlaagt .

Epilepsie

Uit onderzoek blijkt dat met een combinatie van fosfatidylserine met een dosis van 500 mg in combinatie met GABA met een dosis van 2500-3000 mg gedurende 3-8 maanden de frequentie van aanvallen vermindert bij patiënten met afwezigheid en partiële aanvallen in vergelijking met de uitgangswaarde . Het GABA systeem speelt een sleutelrol bij het wel of niet ontstaan van epileptische aanvallen. Door een verminderde functie van het GABA systeem ontstaat een overactiviteit van de excitatoire neurotransmitter waardoor epileptische aanvallen kunnen ontstaan. Bij een groot deel van de epilepsiepatiënten worden antilichamen gevormd tegen het enzym GAD. Bij onvoldoende aanmaak van GAD wordt de GABA concentratie te laag en is de vicieuze cirkel rond. Anti-epileptica medicijnen zijn gebaseerd op het

verbeteren van de GABA werking op de hersenen. Suppletie met GABA (sublinguaal) kan het aantal epileptische aanvallen verminderen. Rekening moet hierbij worden gehouden met de dosering want er zijn ook nog tegenstrijdige onderzoeksresultaten en is het werkingsmechanisme van GABA in relatie tot epilepsie nog niet helemaal bekend .

Chronische bronchitis

Klinisch onderzoek toont aan dat inname van GABA met een dagelijkse dosering van 1500 mg gedurende 18 tot 20 dagen in combinatie met gebruikelijke bronchitis behandeling bij acute benauwdheid er een verlenging van herstel optrad met een verlenging van bronchitis vrije periode in vergelijking met de gebruikelijke behandeling alleen.

ADHD

Klinische onderzoek toont aan dat bij kinderen met ADHD tussen 7 en 10 jaar met het gebruik van GABA gedurende 2 maanden een verbetering teweeg brengt op het gebied van leren, aandacht, geheugen en psychische en sociale vaardigheden.

Sport

De afgifte van het groeihormoon HGH kan worden gestimuleerd door de inname van GABA. Vooral onder sporters heeft dit positieve effecten met spiermassa voor de krachtsport. Vlak voor een training kan GABA gebruikt worden om de concentratie van het groeihormoon HGH te stimuleren voor het doen toenemen van de spiermassa.

Contra-indicaties

Bij aandoeningen van het maag-darmstelsel kan een GABA tekort ontstaan. Het herstel van deze darmaandoening wordt aangeraden alvorens GABA te gebruiken. Wanneer men overgevoelig is voor GABA wordt dit ook ontraden. Bij het gebruik van alle middelen die ingrijpen op de GABA agonisten zoals benzodiazepinen, barbituraten, antidepressiva, alcohol en met GABA verrijkte voeding is het aan te raden om voorzichtig te zijn met GABA en niet gelijktijdig te gebruiken.

Voorzichtigheid is tevens geboden bij middelen die het risico op bloedingen kunnen verhogen, zoals anticoagulantia en **Ginkgo biloba**.

Voor alle eventuele andere interacties kunt u contact opnemen met een deskundige zoals apothekers of orthomoleculaire arts/therapeut.

Bijwerkingen

Van GABA zijn geen noemenswaardige bijwerkingen bekend. In een enkel geval kunnen kortdurend tintelingen over het gehele lichaam ontstaan. Van bijwerkingen na langdurig gebruik in hoge doseringen is geen wetenschappelijke informatie bekend. De toepassing van hoge concentraties (5 -10 gram), zoals eventueel in de krachtsport, kan van invloed zijn op de endogene pancreasfunctie.

Interacties met kruiden (bloeddruk)

GABA kan de bloeddruk verlagen bij mensen met een verhoogde bloeddruk. Hierdoor kan theoretisch een interactie ontstaan met kruiden die de bloeddruk verlagen met

een gevaar op een te lage bloeddruk ⁽¹⁰⁾. Enige voorzichtigheid met cacao, alfa-linoleenzuur, psyllium en levertraanolie.

Interacties met medicijnen (bloeddruk)

GABA kan de bloeddruk verlagen en kan het risico op een onderdruk verhogen als het samen wordt ingenomen met medicijnen die de bloeddruk verlagen zoals captopril (Capoten), enalapril (Vasotec), losartan (Cozaar), valsartan (Diovan), diltiazem (Cardizem), amlodipine (Norvasc), hydrochlorothiazide (HydroDiuril), furosemide (Lasix).

Veiligheid

GABA kan veilig genomen worden mits de dosering goed is en niet al te langdurig gebruikt wordt. Vele studies duurde 12 weken en toonden de veiligheid aan. Er zijn onvoldoende onderzoeken bij zwangere en vrouwen die borstvoeding geven om de veiligheid vast te stellen: vermijd daarom het gebruik.

Dosering (therapeutisch)

De aanbevolen dagelijkse dosering voor volwassenen is:

- Voor algemeen gebruik: maximaal 950mg 2 tot 3 maal daags (oraal)
- Bij stress- en angststoornissen: halve capsule 475mg *s`morgens*, halve capsule 475mg *s`middags* (sublinguaal) *s`avonds* 950mg (oraal)
- Bij slaapstoornissen: 950 mg voor het slapen onder de tong laten smelten (sublinguaal)
- Bij groeihormoonstimulatie: 950 mg (sublinguaal) vlak voor de training.
- Bij ADHD: 1 x daags 950mg (oraal)
- Depressie: 1 x daags 950mg (oraal)
- Fibromyalgie: halve capsule 475mg *s`morgens*, halve capsule 475mg *s`middags* (sublinguaal) *s`avonds* 950mg (oraal)
- Pre Menstrueel Syndroom: 1 x daags 950mg (oraal)

Samenstelling en geadviseerd gebruik

| Samenstelling per dagdosering (2 capsules) | | | |
|---|-------------|----------------|----------------------|
| Ingredient | Hoeveelheid | Percentage RI* | Verbinding |
| Overig | | | |
| GABA | 950 mg | | |
| Aminozuren | | | |
| L-theanine | 100 mg | | |
| Vitaminen | | | |
| Vitamine B6 | 1,4 mg | 100% | Pyridoxaal 5 Fosfaat |
| *) Referentie Inname. | | | |
| <p>Categorie: Overig. Ingredienten: GABA, HPMC (verdikkingsmiddel/capsulehuls), microcrystalline cellulose (vulstof), L-theanine, calcium gebonden vetzuren (antiklontermiddel), silicium dioxide (antiklontermiddel), vitaminen.</p> <p>Allergie informatie: Dit product bevat geen bekende allergenen.</p> | | | |

Geadviseerd dagelijks gebruik: 2 tot 3 maal daags 1 capsule innemen met water. Of zoals geadviseerd.

Waarschuwingen: Aanbevolen dosering niet overschrijden. Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen onder de 1 jaar. Een gezonde leefstijl is van belang. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Bewaaradvies: Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

Inhoud: 60 Vcaps