

Andersen ST, Haller RG, Vissing J. Effect of oral sucrose shortly before exercise on work capacity in McArdle disease. Arch Neurol 2008; 65 (6): 786-89.

Dit onderzoek is uitgevoerd om te kunnen vaststellen of een lagere dosis suiker een vergelijkbaar positief effect heeft op de inspanningstolerantie bij McArdle als een hoge dosis. De huidige aanbevelingen bestaan uit het gebruik van 75 g suiker 40 minuten voorafgaand aan een zware inspanning.

Bij zes mensen met McArdle werd door middel van een placebo-gecontroleerd crossover onderzoek de effecten gemeten van 75 g suiker of placebo 40 minuten voor de inspanningstest en 37 g suiker of placebo 5 minuten voor de test. Door het gebruik van suiker verdween het 'second wind' fenomeen. Bij de korte wachttijd waren de inspanning en hartslag lager, verbeterde de inspanningstolerantie door de aanhoudende beschikbaarheid van glucose vanuit de darm met meer constante bloedsuikerspiegels tijdens het verloop van de test. Door de wachttijd van 40 minuten te verkorten naar 5 minuten kan een hyperglykemie (te hoge bloedsuiker) en hyperinsulinemie (te hoge insulineproductie) in rust worden voorkomen.

Uit het onderzoek blijkt dat de lagere dosis suiker een duidelijk en langer effect heeft op de inspanningstolerantie. Daarnaast is deze behandeling prettiger vanwege de kortere wachttijd voor de te leveren inspanning en een lagere hoeveelheid calorieën dan de huidige advisering. Desondanks adviseren de auteurs het gebruik hiervan niet vaker dan enkele keren per week.