

Løkken N, Hansen KK, Storgaard JH et al. Titrating a modified ketogenic diet for patients with McArdle disease: a pilot study. J Inher Metab Dis 2020; 43(4): 778-86.

Bij de ziekte van McArdle is de inspanningstolerantie verminderd door het onvermogen glycogeen-vorraden uit de spier te mobiliseren. Na het 'second wind fenomeen' verbetert het vervolgen van de inspanning door de beschikbaarheid van vrije vetzuren en glucose uit de lever. De gedachte is dat door het ketogene dieet het lichaam in een ketose¹ komt waardoor mogelijk de symptomen van de ziekte worden verlicht.

De effecten van een ketogeen dieet waren nog niet eerder formeel bestudeerd, alhoewel op sociale media berichten circuleren over positieve effecten van varianten op het ketogene dieet. In deze pilotstudie is onderzocht welke variant optimaal zou kunnen zijn voor een groter, placebo-gecontroleerd onderzoek.

Er werden drie varianten van het dieet getest: dieet 1 bestond uit 65% vet, 15% eiwit en 20% koolhydraten; dieet 2 uit 75% vet, 15% eiwit en 10% koolhydraten en dieet 3 uit 80% vet, 15% eiwit en 5% koolhydraten. Tien mensen met de ziekte van McArdle namen deel aan het onderzoek. De deelnemers werden continu begeleid door een diëtist. Het dieet duurde 3 weken. Inspanningstesten werden uitgevoerd.

Acht deelnemers voltooiden het onderzoek. Twee deelnemers moesten tussentijds stoppen; zij volgden dieet 1. Twee deelnemers voltooiden dieet 1, drie deelnemers dieet 2 en drie deelnemers dieet 3. De dieetrouw was goed. Uit de vragenlijst bleek dat dieet 2 het best werd verdragen. Deze pilotstudie was te klein om een duidelijke conclusie te kunnen trekken welke dieetvariant het beste is. Vijf deelnemers rapporteerden een positief effect op verbetering van de inspanningstolerantie en minder spierpijn. Zij volgden dieet 2 of 3. Drie deelnemers merkten geen effect van het dieet. Geen van de deelnemers een verslechtering van ziektegerelateerde symptomen. De bijwerkingen van het dieet verdwenen na een paar dagen.

Omdat dieet 2 in deze studie het best werd geaccepteerd zal deze dieetvariant van het ketogene dieet in een groter onderzoek gebruikt worden.

¹ Ketose is de situatie waarin het lichaam door gebrek aan koolhydraten overschakelt op vetverbranding voor het vrijmaken van energie voor de spieren. Door de vetverbranding ontstaan ketonen, die het bloed zuurder maken, waardoor het lichaam in ketose komt. Ketonen kunnen door de hersenen, spieren en zenuwstelsel in plaats van glucose gebruikt worden. Het is niet verstandig op eigen houtje een ketogeen dieet te volgen. Zoek daarom begeleiding door een diëtist.