

Sechi A, Zuccarelli L, Grassi B, et al. Exercise training alone or in combination with high-protein diet in patients with late onset Pompe disease: results of a cross over study.

Er is tot nu toe geen onderzoek gedaan naar de effecten van aerobe training en een eiwit-verrijkt dieet bij mensen met de laat optredende vorm van de ziekte van Pompe met enzymvervangende therapie.

Er waren 13 deelnemers. Niet van alle deelnemers zijn alle data beschikbaar. Drie deelnemers hadden overgewicht.

Voorafgaand aan de twee behandelingsperioden was er een periode zonder interventie, dat wil zeggen zonder dieet en zonder training. De deelnemers namen daarna deel aan een periode met training alleen en een periode met training en eiwit-verrijkt dieet. Elke periode duurde 26 weken en werd gevolgd door een periode van 13 weken zonder training en zonder dieet. De enzymvervangende therapie werd gedurende de hele onderzoeksperiode voortgezet. Na een uitvoerig voedingsonderzoek kregen de deelnemers een dieet met 25-30% eiwit, 30-35% koolhydraten en 35-40% vet. De hoeveelheid eiwit werd verdeeld over 6 eetmomenten: 20% bij het ontbijt, 25% bij de lunch, 25% bij het diner en 30% in drie snacks, verdeeld over de dag: 's morgens, 's middags en 's avonds. Er werd geen aminozuur- of eiwitpoeder gebruikt, alleen gewone voedingsmiddelen. De deelnemers met overgewicht kregen een passende energiebeperkte voeding. De training bestond uit aerobe training op een fietsergometer, strek- en balansoefeningen en krachttraining. Ter bevordering van de therapietrouw werden de deelnemers wekelijks begeleid. Tijdens de trainings- en dieetperiode daalde de gemiddelde BMI¹ van 21,7 naar 21,3. De lichaams-samenstelling, gemeten met een impedantiemeting, bleef hetzelfde.

Uit de resultaten blijkt dat een eiwit-verrijkte voeding met matig intensieve aerobe training positieve effecten had op de trainingstolerantie, spierenzymen, longfunctie en kwaliteit van leven. Omdat de effectiviteit van enzymvervangende therapie op de lange termijn kan afnemen, zou aerobe training met een eiwit-verrijkt dieet aanbevolen kunnen worden als onderdeel van de standaardzorg.

Daarmee kan de vraag voor hulp verminderen en de kwaliteit van leven verbeteren.

¹ BMI is Body Mass Index, een getal dat aangeeft of er sprake is van een gezond, te laag of te hoog gewicht.