

## **Palmitoylethanolamide (PEA), verrassend effectieve pijnstiller bij chronische pijn**

Het bedwingen van chronische pijn is een grote uitdaging voor de gezondheidsprofessional als hij die wil verkrijgen zonder ontstekingsremmers, cortisonen, opioïden of cannabinoïden. Een totaal natuurlijk middel dat hierbij vaak succes oplevert, is de lichaamseigen stof PEA of palmitoylethanolamide, dat als een veilig voedingssupplement kan ingezet worden. In eerste instantie vaak effectief bij zenuwpijn, kan PEA ook succes boeken bij andere chronische pijn, depressiviteit, geheugenstoornissen en degeneratieziekten van het zenuwstelsel.

### **Wat is PEA?**

Ondanks zijn ingewikkelde naam is PEA of palmitoylethanolamide een vrij eenvoudige stof die van nature voorkomt in onze hersenen en lichaam: het is een amide, afgeleid van het gekende vetzuur palmitinezuur. PEA wordt aangemaakt als een natuurlijk antwoord op pijn, ontsteking en stress. In de jaren 50 van de vorige eeuw werd PEA ontdekt als component van eidooier, maar inmiddels kan men de stof ook uit sojalecithine en pindaolie isoleren.

### **Veilig alternatief**

De gezondheidsprofessional stuit vaak op de beperkingen en potentiële gevaren van medicijnen bij de aanpak van chronische pijn. De mogelijke negatieve werking op maagdarmslijmvliezen van de ontstekingsremmers van het type NSAID, de vele nevenwerkingen bij langdurig gebruik van corticoïden, de fysieke afhankelijkheid en mogelijk verslavend effect van opioïden en opiaten, de restricties van anti-epileptica, de beperkte resultaten met antidepressiva... zorgen voor een vraag naar veilige alternatieven. Soms wordt THC-vrije cannabisolie naar voor geschoven, omdat die inderdaad vaak voor pijnverlichting kan zorgen. Maar zowel de complexe chemische achtergrond daarvan, het feit dat een optimale kwaliteit niet altijd kan gegarandeerd worden, als de legale aspecten (het is niet toegelaten als voedingssupplement), staan het gebruik van cannabisolie vaak in de weg. Daarentegen zorgen de eenvoudige afkomst en chemische achtergrond, de transparante en veilige productie en het feit dat het als

voedingssupplement mag gebruikt worden, ervoor dat PEA een meer ethische oplossing voor chronische pijn kan zijn.

### **Chronische zenuwpijn**

In normale omstandigheden maakt het lichaam adequate hoeveelheden PEA aan. Bij chronische ontstekingen en - pijn is dit niet meer het geval; PEA kan dan eenvoudig gesupplementeerd worden. Wellicht is de indicatie waarbij PEA het meeste verschil kan maken, neuropathische- of zenuwpijn. Hoe PEA precies zenuwpijn vermindert, is nog niet geheel duidelijk en berust op verschillende mechanismen die de ontsteking in het zenuwweefsel verminderen. Zenuwpijnen die vaak afnemen door PEA zijn “neurocompressiesyndromen”, waarbij zenuwen mechanische druk en daarmee gepaarde ontsteking ondergaan: sciatische (ischias), andere herniapijn en carpal tunnel syndrome. Maar ook diabetische neuropathie, zenuwpijn na herpes, door chemotherapie veroorzaakte zenuwpijn, zenuwpijnen bij MS en tandpijn reageren vaak goed op PEA.

### **Andere chronische pijn**

Ook bij andere pijnen kan met PEA succes geboekt worden. Zo verlicht PEA significant pijn door knie-artrose: zowel de scores voor pijn, stijfheid en functieverlies nemen af. Andere pijnsyndromen waarbij PEA duidelijk verlichting kan geven zijn lage rugpijn (ook na herhaalde, niet succesvolle operaties), chronische bekkenpijn, postoperatieve pijn en pijn na intensieve sportinspanningen. Belangrijk hierbij is het feit dat PEA goed wordt verdragen en dat er geen bijwerkingen van beschreven zijn. Het middel kan ook probleemloos met medicijnen gecombineerd worden.

### **Depressiviteit**

Interessant is het feit dat, onder meer door de afname van ontsteking in het zenuwweefsel en door te binden op bepaalde receptoren, PEA ook bij depressiviteit, gebrek aan levensvreugde en verminderde motivatie van nut kan zijn. Dat is alvast aangetoond in dierenmodellen voor depressiviteit, terwijl bij de mens PEA vrij snel het antidepressief effect van het medicijn citalopram verhoogt.

### **Nuttig op andere terreinen**

Hoewel nog veel aanvullend onderzoek wenselijk is, kan PEA vermoedelijk ook op andere terreinen nuttig zijn. Zo kan het de evolutie van de ziekte van Parkinson afremmen en tonen dierenmodellen aan dat het ook bij de ziekte van Alzheimer nuttig kan zijn. Het hoeft overigens nog niet om dementie te

gaan: een slecht geheugen en concentratievermogen en de zogenaamde “brain fog” reageren meestal ook goed op PEA. Ook een rustgevendende werking bij stress en een bijdrage tot een betere slaapkwaliteit is van PEA beschreven. Tenslotte nog even aanstippen dat PEA aanvankelijk als een effectief middel bij griep en verkoudheden werd ingezet.

### **Opname garanderen**

Wat vaak geldt voor supplementen, geldt zeker voor PEA: “het is niet wat je inneemt, wat telt, maar wat je opneemt, dat telt”. Want palmitoylethanolamide wordt inderdaad niet zo vlot opgenomen in de darmen. Gelukkig bestaat er een afleveringssysteem dat zorgt voor een betere biodisponibiliteit: natuurlijke emulgatoren zorgen hierbij voor een duidelijk verschil, met een 80 % betere opname van de PEA in vergelijking met standaard PEA.

### **Combinatie met vitamine B**

Wat de werking van PEA op het zenuwstelsel kan verbeteren, is een synergie met het vitamine B-complex. Want heel wat vitamines B spelen een rol in de aanmaak van neurotransmitters of zenuwsignaalstoffen, sommigen dragen daarnaast ook bij tot een normale energieproductie in de zenuwcellen, terwijl de rol van vitamine B12 voor een optimale myelinisatie en dus prikkelgeleiding ook gekend is. Voorwaarde hierbij is wel dat de bioactieve, werkzame vormen van vitamines B ingezet worden. Let vooral op de correcte vorm van vitamine B6 (pyridoxal-5'-fosfaat), van foliumzuur (5-methyltetrahydrofolaat) en vitamine B12 (methylcobalamine en/of adenosylcobalamine).