

Cursus



ICZO

www.iczo.be

Chronische vermoeidheid

Chronische vermoeidheid en energiemetabolisme

Vermoeidheid is in veel gevallen een normaal fysiologisch signaal, bijvoorbeeld na fysieke inspanning of mentale belasting. Wanneer moeheid echter aanhoudt, onvoldoende herstelt na rust of niet in verhouding staat tot de belasting, kan zij wijzen op een verstoring van onderliggende regulatiemechanismen.

In dit seminar wordt chronische vermoeidheid benaderd vanuit het energiemetabolisme. De focus ligt niet op afzonderlijke diagnoses, maar op de processen die bepalen hoe energie wordt aangemaakt, gereguleerd en benut. Vanuit dit perspectief wordt duidelijk waarom aanhoudende vermoeidheid kan optreden bij uiteenlopende klinische beelden en leefstijlpatronen.

Vermoeidheid in medische zin betekent dat je je voortdurend moe voelt, zelfs nadat je hebt geslapen of gerust, gedurende meerdere weken of maanden. (<https://www.gezondhedenwetenschap.be/richtlijnen/vermoeidheid>)



Een centraal thema is de mitochondriale energieproductie. Mitochondriën vormen de kern van de cellulaire ATP-aanmaak en zijn gevoelig voor oxidatieve belasting. Schade aan de mitochondriale membranen, onder meer door vrije radicalen, kan de efficiëntie van de elektronentransportketen verminderen. Het gevolg is een lagere energieopbrengst, waarbij vermoeidheid een logisch fysiologisch eindpunt vormt.



Daarnaast wordt stress besproken als biologisch adaptatiemechanisme. Chronische stress verhoogt de energiebehoefte, terwijl zij via hormonale ontregeling, inflammatoire activatie en verstoring van darm- en immuunfunctie de energieproductie kan ondermijnen. Ook de rol van de schildklier als regulator van het basaal metabolisme komt aan bod, inclusief de invloed van caloriebalans en langdurige energiereductie. In dat kader wordt ook adaptieve thermogenese kort toegelicht.

Dit seminar biedt zorgprofessionals een geïntegreerd kader om chronische vermoeidheid te begrijpen als het resultaat van verstoringen in energiemetabolisme, hormonale regulatie en inflammatoire belasting, voorbij symptoomgerichte verklaringen.