

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) OKTOBER 2014

L-theanine uit groene thee vermindert niet alleen angst, maar ook de bloeddrukstijging onder invloed van stress

(Yoto A et al; J Physiol Anthropol 2012 Oct 29;31:28; PMID 23107346)

Van groene thee-extracten zonder cafeïne is aangetoond dat ze een verhoogde bloeddruk kunnen verlagen. Het blijkt nu dat L-theanine uit groene thee niet alleen anxiolytisch werkt, maar ook de stijging van de bloeddruk onder de invloed van stress tegengaat. Caffeïne gaat deze stress gerelateerde stijging van de bloeddruk blijkens dit onderzoek ook enigermate tegen. Een royaal gebruik van groene thee is derhalve aante bevelen.

Redactioneel commentaar: Groene thee verlaagt de bloeddruk ook als deze structureel te hoog is. Dan (!) zijn ook van belang extra foliumzuur, minder zout, meer kalium (fruit), meer magnesium (noten) en eventueel wat extra calcium, Q10, visolie, knoflook, gebruik olijfolie; val af, neem 2 keer 1000 mg vitamine C, neem extra D en ook extra lycopeen.

Selenium vermindert de bijwerkingen van cisplatine; in het bijzonder die op de nier

(Ghorbani A et al; J Nephrothol 2013 Apr;2(2):129-34; PMID 24475439)

Dagelijks 400 mcg selenium verminderde in dit onderzoek de kans op nephropathie door cisplatin in vergelijking met cisplatin plus placebo bij de mens aantoonbaar.

Redactioneel commentaar: Hu et al (Biol Trace Elem Res 56:331-41;1997) vonden dat intermitterend met hogere doses natriumseleniet ook; zij vonden ook dat er een tendens was dat cisplatin beter werkte.

Verdere bekende interacties van cisplatin met voedings- of andere biologische stoffen uit RCT's zijn: melatonine vermindert bijwerkingen van cisplatin bij het NSCLC en verbetert het therapeutische resultaat; magnesium vermindert de kans op/de mate van gehoorschade door het gebruik van cisplatin; vitamine E vermindert neuropathie door cisplatin; polyerga gaat vermoeidheid als bijwerking van cisplatin tegen; intraveneuze glutathion vermindert de neuropathie en verbetert het therapeutisch effect van dit cytostaticum.

Ellaginezuur plus aspirine goed tegen hyperpigmentatie

(Dahl A et al; J Drugs Dermatol 2013 Jan;12(1):52-8; PMID 23377328)

Dahl et al vonden in een RCT, dat de combinatie van ellaginezuur (0,5%) en salicylzuur (0,1 %) lokaal even effectief tegen hyperpigmentatie is als 4% hydrochinon, lokaal geapliceerd.

Redactioneel commentaar: Hydrochinon werkt wel tegen hyperpigmentatie, maar bewijzen voor een kankerrisico op lange termijn stapelden zich op. Aspirine bleek al het risico op zowel darm- als longkanker bij de mens te verlagen. Bovendien vermindert aspirine de kans op een beroerte door thrombose en er zijn aanwijzingen dat het de kans op diabetes vermindert. Ellaginezuur, dat in oudere rode wijn zit, maar vooral erg veel in frambozen bleek al eerder in een RCT therapeutische consequenties bij prostaatkanker te hebben. Tevens zijn er in modelsystemen duidelijke preventieve en therapeutische effecten van ellaginezuur gevonden ten aanzien van vooral andere kankers dan prostaatkanker. Er is genoeg reden hydrochinon door het mengsel van ellaginezuur en aspirine te vervangen.

Uienextract verbetert lipidenprofiel bij gezonde jonge vrouwen

(Kim J et al; *Nutr Res Pract* 2013 Oct;7(5):373-9; PMID 24133616)

Een uienextract blijkt bij gezonde Koreaanse vrouwen het lipidenprofiel te verbeteren : het totaal cholesterol en het LDL zakten in vergelijking met de placebo.

Redactioneel commentaar: zeer veel andere stoffen hebben een gunstig effect op het cholesterolprofiel : red yeast rice, niacine, visolie (alleen voor deze eerste 3, is aangetoond, dat ze ook de sterfte aan hart- en vaatziekten verlagen ; voor de hier na te noemen parameters zou een effect op de sterfte nog aangetoond kunnen worden) , terminalia arjuna, olijfolie, lycopene , gember, silymarin, carnitine , magnesium, knoflook, artisjokken, groene thee,psyllium,Royal Jelly, fenegriekzaad en vitamine C.

Carnitine verhoogt loopafstand bij patiënten met claudicatio intermittens

(Luo T et al; *Thromb Res* 2013 Oct; 132(40):427-32; PMID 23998557)

Dagelijks 2 gram propionyl-L-carnitine verbetert bij patiënten met claudicatio intermittens ondubbelzinnig de loopafstand.

Redactioneel commentaar: Dit is al eerder gevonden. Ook van belang zijn foliumzuur en Ginkgo biloba.

Kwalen waarbij L-carnitine ook van belang is/kan zijn, zijn Alzheimer; depressie; dilaterend hartfalen (verlaagt daar zelfs de sterfte); verhoogt de kans dat mannen met asthenospermie nageslacht genereren; effectief bij vele vormen van neuropathie; van belang bij de ziekte van Peyronie; kan bij diabetes type 2 de glucosetolerantie verbeteren; is anti-aritmisch; is samen met Q10 en visolie o.a. zinvol bij de leeftijdsafhankelijk maculadegeneratie etc.

Lactobacillus salivarius stam werkzaam tegen slechte adem

(Susuki N et al; *Oral Surg Med Oral Pathol Oral Radiol* 2013, Dec; PMID 24556493)

Suzuki et al vonden bij personen met een slechte adem met Lactobacillus salivarius WB21 in vergelijking met placebo duidelijk een vermindering hiervan. De hoeveelheid zwavel in de uitademingslucht daalde. Ook werden er veranderingen in de pocket van de tanden gezien: speciaal Fusobacterium nucleatum nam af tijdens het geven van genoemde stam.

Redactioneel commentaar: De vraag is natuurlijk of de verandering (langere tijd) na het stoppen met de suppletie persisteert. Voorts wil ik opmerken dat allerlei typen probiotica bij zeer diverse kwalen nuttig zijn gebleken. Zo vermindert L casei de kans op een recidief van een oppervlakkige blaaskanker en zijn de recidieven die toch optreden minder agressief. Dezelfde bacterie maakt de ontlasting zachter waardoor defecatie vergemakkelijkt wordt. Lactobacillus GG is weer van belang bij de behandeling van atopisch eczeem, enzovoort.