

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) FEBRUARI 2015

Amandelen verbeteren prestatievermogen van getrainde atleten

(Yi M et al; J Int Soc Sports Nutr. 2014 May 11;11:18;PMID24860277)

In een tien weken durende cross-over studie bleken 75 gram amandelen vergeleken met koekjes met hetzelfde aantal calorieën het prestatievermogen op de fiets te verbeteren. Amandelen bleken de koolhydraatverbranding te verhogen ; de vetzuuroxydatie te verlagen en dat bij een lager zuurstofverbruik. Het laatste is logisch want vetzuurverbranding vraagt relatief meer zuurstof dan koolhydraatverbranding. De meeste tests duurde 125 minuten.

Redactioneel commentaar: weten al dat amandelen net als walnoten en vis zeer goed zijn voor het hart. Wat precies de reden is voor het prestatieverhogende effect van de amandelen blijft vooralsnog echter onduidelijk. Andere stoffen/kruiden waarvan een gunstig effect op het prestatievermogen is gevonden zijn : onder andere Q10 blijkt prestatieverhogende eigenschappen te hebben (PMID19644406).

Panax ginseng vermindert spierbeschadiging bij forse lichamelijke inspanning

(Jung HL et al; Am J Chin Med 2011;39(3):441-50;PMID 21598413)

Het blijkt dat dagelijks 20 gram Panax-ginseng wortelextract gedurende 7 dagen voor een zeer zware en langdurige lichamelijke inspanning en 4 dagen erna ten opzichte van placebo spierbeschadiging vermindert.

Redactioneel commentaar :een opmerkelijke vondst en volgens mij geen doping. Ik denk dat dit helpt om bij sporters veel blessureleed te voorkomen. Arnica is volgens mij in deze zeker na de inspanning ook relevant.

Melatonine vermindert depressie bij patiënten die wegens borstkanker geopereerd worden

(Hansen MV et al; Breast Cancer Res Treat. 2014 Jun;145(3):683-95;PMID 24756186)

Dagelijks 6 mg melatonine voor het slapen gaan vermindert ontstaan depressie bij patiënten die wegens borstkanker geopereerd worden. In de placebo-groep onttrokken zich significant meer patiënten aan de behandeling, wat het nuttig effect van de melatonine bevestigt. Dit effect was gedurende de 3 maanden follow-up na de operatie steeds meetbaar.

Redactioneel commentaar : melatonine doet nog veel meer : het is een slaapbevorderaar (vanaf ongeveer 0,5 mg), het verbetert de glucosetolerantie (3 mg per dag voor slapen), het gaat refluxklachten tegen (3 mg per dag voor slapen), het vermindert de bijwerkingen van o.a. cisplatin , het verlengt het leven bij uitgezaaide borstkanker, longkanker en bij vele andere uitgezaaide kankers. Dit alles is in gerandomiseerde studies aangetoond (20-50 mg melatonine voor het naar bed gaan). In zeldzame gevallen gaat het de slaap juist tegen en incidenteel geeft het diarree. Net als bij een gewoon geneesmiddel is melatonine in z'n werking soms paradoxaal en zijn er bijwerkingen.

Vitamine E plus tocotrienolen verbeteren lipidenprofiel bij hemodialysepatienten

(Daud ZA et al; Vasc Health Risk Manag 2013;9:747-61;PMID24348043)

Hemodialysepatienten, die dagelijks 180 mg tocotrienolen plus 40 mg tocopherolen kregen lieten in vergelijking met placebo een duidelijke verbetering van het lipidenprofiel zien : de triglyceriden gingen omlaag en het HDL omhoog.

Redactioneel commentaar : Vele andere supplementen verbeteren het lipidenprofiel in het algemeen : visolie, nicotinezuur, red yeast rice, lycopene, groene thee, vitamine C, fenegriekzaad, psylliumvezels, minder verzadigd vet, olijfolie, chroom, carnitine, Mg, knoflook, artisjokken etc. De eerste 3 in deze lijst zijn het belangrijkste.

SAM-e effectief bij de behandeling van depressies

(Sarris J et al; J Affect Disord 2014 Aug;164:76-81;PMID24856557)

SAM-e in een dagdosering van 1600 tot 3200 mg blijkt ter bestrijding van depressies niet alleen beter dan placebo, maar ook beter dan het antidepressivum escitalopram. Met SAM-e werd 34% klachtenvrij, terwijl dat met escitalopram maar 23 en met placebo maar 6% was.

Redactioneel commentaar : Er zijn vele soorten depressies : er zijn er die goed op licht reageren, maar een depressie bij een kankerpatient kan juist goed reageren op melatonine. Andere stoffen die in RCT's een effect bij diverse typen depressies hebben zijn : foliumzuur, chroom, tryptofaan , een multi met een fysiologische dosis lithium , fostaidylserine, inositol, vitamine D plus calcium, carnitine, etc.

Avocado bevordert de opname van beta-caroteen en de omzetting ervan naar vitamine A

(Kopeck RE et al; J Nutr 2014 Jun. Pii:jn. 113. 187674;PMID 24899156)

Verse avocado met 23 gram vet blijkt zowel de opname in het lichaam van beta-caroteen uit tomaten als van worteltjes te bevorderen. De omzetting van beta-caroteen naar vitamine A nam evenwel ook sterk toe.

Redactioneel commentaar: Avocado doet veel meer goede dingen. Zo is avocado met soja werkzaam tegen reumatoïde artritis. Avocado is rijk aan oliezuur en juist ook daardoor cholesterolverlagend, etc.

Vitamine E vermindert neuropatische pijn bij diabetes

(Rajanandh MG et al; Pharmacol Rep. 2014 Feb;66(1):44-8;PMID 24905305)

Bij patienten met diabetes type 2 bleek vitamine E naast gewone medicatie de diabetische neuropathie vermindert de pijn, verbetert de glucosetolerantie en verbetert vermoedelijk juist in samenhang met deze 2 parameters ook nog eens de levenskwaliteit.

Redactioneel commentaar : Uit zeer veel ander onderzoek is bekend dat vitamine E al vanaf ongeveer 400 IU per dag pijnstillende eigenschappen heeft en dat juist ook bij hele andere pijnsyndromen. Feit is wel dat deze pijnreducerende werking bij heftige pijn te beperkt is. Bij dit onderzoek werd ook nog eens een verbetering van de glucosetolerantie gevonden. Het integreren van vitamine E in een antidiabetesprotocol is daarom nuttig. Voorts moet opgemerkt worden dat ontstekingsremmende eigenschappen van vitamine E indirect de pijn ook nog verminderd kan hebben.