

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) april 2019

Hoge doses D verlagen bij prostaatkankerpatienten PSA voor operatie

(Wagner D et al; J Clin Endocrinol Metab 2013 Apr;98(4):1498-507; PMID 23463655)

Wagner et al gaven versus 'placebo' bij prostaatkankerpatienten 400, 10.000 dan wel 40.000 IU vitamine D per dag. Bij 10.000 en 40.000 IU per dag werd een daling van de PSA gezien.

Redactioneel commentaar: Vele RCT's (ik ken er 7) vinden voor prostatectomie wegens lokale prostaatkanker boven de 65 geen overlevingsvoordeel voor opereren. Beneden de 65 vond slechts 1 van deze onderzoeken (wel de grootste) pas na 12 jaar een klein overlevingsvoordeel van opereren. Er is dus zeker boven de 65 alle reden voor opties die niet algemeen bekend en bemind zijn, maar wel evidence based.

Mono- en diglyceriden bevorderen de opname van luteine

(Marriage BJ et al; Br J Nutr 2017 Nov;118(10):813-21; PMID 29151374)

Mono- en diglyceriden bevorderen de opname van luteine op korte termijn met 232 procent en op langere termijn nog veel meer. Dit was een dubbelblinde cross-over studie, zodat het resultaat staat als een huis.

Redactioneel commentaar: Luteine vertraagt leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie, vertraagt ontstaan staar en verhoogt de gevoeligheid van het netvlies voor licht. Het laatste is handig na een gerepareerde netvliesloslating. Op Ipads kun je de letters vergroten en voor meer licht kiezen, wat tezamen met luteine handig is na behandeling van laatstgenoemde aandoening.

Rozenolie lokaal vermindert lage rugpijn in zwangerschap

(Shirazi M et al; J Evid Based Complementary Altern Med 2017 Jan;22(1):120-6; PMID 27335145)

Rozenolie van Bulgaarse roos met als carrier amandelolie bleek lokaal aangebracht versus amandelolie lage rugpijn te verminderen.

Redactioneel commentaar: Vroegere gunstige praktijkervaringen met rozenolie bij eczemen van kinderen bracht mij op het idee om te kijken of er met rozenolie ook iets te doen is bij geheel andere kwalen. In deze NUDR presenteer ik nu drie onderzoeken met deze olie. Zie de volgende 2.

Rozenolie van Bulgaarse roos lokaal, gunstig bij migraine

(Niazi M et al; Complement Ther Med 2017 Oct;34:35-41; PMID 28917373)

Rozenolie lokaal blijkt versus placebo in een cross-over onderzoek migraine te verminderen.

Redactioneel commentaar: Visolie, Q10, Mg en nog een aantal andere middelen blijken in gerandomiseerd onderzoek eveneens tegen migraine werkzaam. Deze zullen allemaal in een cursus waar ik aan meewerk in najaar 2019 aan de orde komen.

Olie van Bulgaarse roos ook gunstig bij een pijnlijke menstruatie

(Uysal M et al; Complement Ther Clin Pract 2016 Aug ; 24:45-9; PMID 27502800)

Olie van de Bulgaarse roos verbetert pijnstilling bij pijnlijke menses. In dit onderzoek was er echter geen placebocorrectie.

Redactioneel commentaar: Visolie oraal, E, ijzer, Mg en gember zijn allemaal zinvol. Zelfs strekoefeningen zijn gunstig.

Knoflook gunstig bij osteoarthritis te zware vrouwen

(Salimzadeh A et al; *Int J Clin Pract.* 2018 Jun;72(6):e13208 ; PMID 29790635)

Vrouwen met overgewicht en osteoarthritis kregen 1000 mg geurloze knoflook per dag dan wel een placebo. Het gewicht nam door de knoflook niet af, maar de pijn door de osteoarthritis nam wel af. Ook verbeterde de functie van het desbetreffende gewricht.

Redactioneel commentaar: Logisch zouden ook in ieder geval glucosamine en chondroïtine zijn, maar ook curcumine, gember, Boswellia serrata en lokaal rode peper zalf.

Resveratrol zinvol bij obesitas en diabetes type 2

(Tabrizi R et al; *Crit Rev Food Sci Nutr* 2018 Nov 13:1-16; PMID 30421960)

In een meta-analyse van RCT's wordt een ondubbelzinnig gunstig effect van resveratrol ten aanzien van obesitas en diabetes type 2 gevonden.

Redactioneel commentaar: Ten aanzien van diabetes type 2 treedt al een gunstig effect op bij 300 mg per dag, maar een basaal dieet, bewegen en vele andere middelen waaronder berberine zijn eveneens gunstig. Wat overgewicht betreft zijn caloriebeperking (vooral suikerbeperking), meer sporten vooral belangrijk, maar ook groene thee, hydroxycitroenzuur etc. In trials varieerde de dosering resveratrol van 75 tot 3000 mg per dag.

Extra vitamine D versus placebo vermindert aantal Candida-infecties op pediatrische intensive care

(Xie J et al; *J Hum Nutr Diet* 2019 Feb 18; PMID 30773722)

Ernstig zieke kinderen op een intensive care unit kregen dagelijks yoghurt met of zonder 300 IU vitamine D extra. Binnen 14 dagen was het aantal Candida-infecties in de vitamine D groep 60 procent lager.

Redactioneel commentaar: In het artikel staat dat vitamine D zelf in in vitro essay's een anti-Candida-werking bleek te hebben. Minder suiker en probiotica zijn ook goede maatregelen. Extra C en uitwendig teetree-olie zijn ook goede maatregelen tegen Candida.

L Casei stam Shirota in gefermenteerde melk verbetert bij mannen glucose- en lipidenprofiel

(Naito E et al; *Biosci Microbiota Food Health* 2018;37(1):9-18; PMID 29387517)

L Casei stam Shirota als onderdeel van een gefermenteerd melkproduct blijkt de glucosepiek na de maaltijd te verlagen, maar ook en dat is veelzeggender de HbA1c. Voorts blijkt het LDH verlaagd te worden.

Redactioneel commentaar: L Casei bleek al de recidiefkans bij blaaskanker te kunnen verlagen en pleuraal als extract ingebracht bij longkanker met pleurale effusie de overlevingsduur te kunnen verlengen. Voorts is gebleken dat een extract van L Casei per injectie toegediend bij Japanse vrouwen lijdende aan baarmoederhalskanker de sterfte te verminderen. Ook bleek het, maar dat is een detail, de stoelgang te kunnen verbeteren. Opmerkelijk is ook dat een en ander weer accordeert met wat als gezond bekend staat.

Soja-isoflavonen verminderen bij niet Aziatische postmenopauzale vrouwen het lichaamsgewicht en verbeteren het glucosemetabolisme

(Zhang YB et al; *Nutrition* 2013 Jan;29(1):8-14 ; PMID 22858192)

In een meta-analyse van 11 RCT's vonden Zhang et al dat isoflavonen het gewicht reduceren en op langere termijn ook de glucosespiegel verbeteren.

Redactioneel commentaar: Van genisteïne (1 van de isoflavonen) was al bekend dat het bij postmenopauzale vrouwen de botdichtheid verbetert, maar ook dat het tegen de hot flushes van de overgang niet werkt. Voorts past soja net als eerder gezegd L Casei in een gezond voedingspatroon.

Meta-analyse: melatonine verlaagt de bloeddruk

(Akbari M et al; J Hum Hypertens 2019 Jan 15; PMID 30644766)

In een meta-analyse van een aantal RCT's met melatonine is gevonden dat melatonine zowel de onder- als de bovendruk significant verlaagt.

Redactioneel commentaar: Van melatonine was al bekend dat het de slaap induceert, de bijwerkingen van bestraling en chemo vermindert, de overlevingsduur bij vele vergevorderde vormen van kanker verlengt, maar ook dat het de bloedglucosespiegel verlaagt etc.