

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) december 2019

TCM effectief voor refluxklachten zo blijkt uit meta-analyse van gerandomiseerde onderzoeken

(Xiao J et al; Evid Based Complement Alternat Med 2018 May 24; 2018:1505394; PMID 29977310)

Xiao et al deden een meta-analyse van 14 RCT's, waarin 725 patiënten zaten. TCM werkte niet alleen, maar was ook veel effectiever dan protonpompremmers.

Redactioneel commentaar: bij refluxklachten heeft ook 3 mg melatonine per dag een gunstig effect. De Westerse medicatie in de vorm van protonremmers kent ook ernstige nadelen. Zo neemt door de ontzuurde maag de kans op longinfectie vanuit de darm toe. Protonpompremmers verhogen ook de kans op een beroerte!

Effect van DIM op oestrogenen

(Thomson CA et al; Breast Cancer Res Treat. 2017 Aug; 165(1):97-107; PMID 28560655)

In vergelijking met een placebo doet DIM versus placebo bij borstkankerpatiënten die tamoxifen krijgen, het volgende: het SHBG steeg, de spiegel van het ongunstige 2/16alpha-hydroxyoestron in de urine daalde, maar bepaalde tamoxifenmetabolieten in het bloed daalden ook.

Redactioneel commentaar: naar een effectieve biologische eindmaat is in dit onderzoek niet gekeken, waardoor er geen echt harde conclusies te trekken zijn. Nochtans blijkt de directe precursor van DIM, indol-3-carbinol op z'n minst additief met tamoxifen in een diemodel het ontstaan van borstkanker tegen te gaan (PMID 17297389). Ook is gebleken dat zowel I3C als DIM de aromataseactiviteit remmen.

Curcuminen verlagen in meta-analyse van RCT's slechte cholesterol en triglyceriden

(Qin S et al; Nutr J. 2017 Oct 11;16(1):68; PMID 29020971)

Qin S et al vonden bij analyse van 7 RCT's (649 personen) een significante verlaging van het LDL en de triglyceriden. Het HDL veranderde niet.

Redactioneel commentaar: Het zoveelste bewijs dat curcuminen fysiologische effecten hebben. De vraag is natuurlijk wel of hierdoor bij risicogroepen ook de prognose van risicogroepen verbetert. Wanneer er een hartaanval is geweest of een TIA zijn RYR (Red Yeast Rice) en visolie niet alleen cholesterolverlagend, maar verminderen ook de sterftekans. De grootste verbetering met betrekking tot hart- en vaatziekten komt van het minder roken. Het aantal rokers was 2 keer zo hoog en roken verhoogt de sterftekans aan hart- en vaatziekten met maar liefst een factor 3.

Astragalus bevattende TCM aanzienlijk levensverlengend bij uitgezaaide NSCLC

(Dugoua JJ et al; Lung Cancer (Auckl). 2010 Jul 8;1: 85-100; PMID 28210109)

In een meta-analyse van 65 RCT's betreffende 4.751 patiënten is af te leiden dat Astragalus bevattende TCM bij uitgezaaide NSCLC wanneer Cisplatin based chemo wordt gegeven, na 6, 12, maar ook na 24 en 36 maanden significant meer mensen in leven doet zijn.

Redactioneel commentaar: Astragalus, maar ook melatonine zouden zondermeer standaard bij uitgezaaide NSCLC gegeven moeten worden, los van Cisplatin. Uit de getallen van chemo sec valt ook af te leiden dat Astragalus bevattende TCM veel beter is dan Cisplatin-based chemo! En dan is er nog meer!

Taurine verlaagt bloeddruk bij prehypertensie

(Sun Q et al; Hypertension 2016 Mar; 67(3):541-9; PMID 26781281)

Bij prehypertensie blijkt taurine (1,6 gram per dag) versus placebo de bloeddruk zowel diastolisch als systolisch te verlagen.

Redactioneel commentaar: Een interessant resultaat. De vraag is of het ook ingezet kan worden bij echte hypertensie. Feit is al wel dat van taurine het nut bij hartfalen is aangetoond. Ook Q10 en carnitine zijn bij hartfalen nuttig (bij het hartinfarct verlaagt Q10 de kans op een nieuw infarct evenals carnitine, dat echter ook nog eens de sterfte verlaagt; alles blijkens RCT's). Buiten dit alles verlaagt Q10 ook nog eens de bloeddruk (net als minder zout, meer kalium, meer magnesium, groene thee, foliumzuur etc.). Denk ook aan vette vis/visolie bij alle hart- en vaatziekten (en ook visolie verlaagt de bloeddruk).

Combinatie selenium, vitamine C, D en foliumzuur vermindert kans op recidief bovenste luchtweginfecties bij patiënten, die daar veel last van hebben

(Schmidt K en Zirkler S; MMW Fortschr Med 2011 Oct; 153 (Suppl 3): 83-89; PMID 29178046)

De combinatie van extra C, D, foliumzuur en selenium verminderde bij risicopatiënten in vergelijking met placebo de kans op bovenste luchtweginfecties. Een nadere analyse leerde dat expliciet de patiënten met een D en/of C-tekort van de suppletie profiteerden.

Redactioneel commentaar: Er is ander onderzoek dat laat zien dat extra C (1 gram per dag) de kans op verkoudheid niet vermindert, maar wel de duur (iets van 5 dagen ipv 5 dagen). Andere RCT's tonen wel aan dat extra C de kans op een bacteriële infectie bij ouderen verlaagt, maar ook de ernst van de ziekten, wat in een van de 3 RCT's ook tot een lagere sterfte leidde. Er is een bijbehorende positieve Cochrane-analyse. Op het CNC (Clinical Nutrition College) ga ik hier nader op in.

Taurine verbetert bij hartfalen functioneren hart (zoals te verwachten was)

(Ahmadian M et al; J Diet Suppl. 2017 Jul 4; 14(4):422-32; PMID 28118062)

In een RCT met placebo bleek taurine-suppletie bij hartfalen de functionele capaciteit, de zuurstofconsumptie van het hart en de elektrische activiteit (die onderling samenhangen uiteraard) te verbeteren.

Redactioneel commentaar: Dit resultaat was enerzijds te verwachten, anderzijds bevestigt het de relevantie van wat we al wisten namelijk dat taurine, net als coenzyme Q10 en carnitine absolute gunstige consequenties heeft bij hartfalen. Wat Q10 en carnitine betreft: die hebben samen met C plus E ook therapeutische consequenties bij het hartinfarct (een lagere sterftekans).

TCM zinvol bij irritable bowelsyndroom, die ook met constipatie gepaard gaat

(Li DY et al; PLoS One 2017 Dec 18;12(12): e0189491; PMID 29253850)

Li et al vinden een meta-analyse van RCT's voor de behandeling van irritable bowelsyndroom met constipatie een beter resultaat met TCM dan met cisapride en mosapride. Door de TCM verminderde de pijn, nam de defecatie frequentie toe en verbeterde de drolvorm.

Redactioneel commentaar: Fantastisch dat dit met TCM mogelijk is, maar er zijn vele mogelijkheden om constipatie tegen te gaan en dan zijn er nog o.a. diverse probiotica en pepermuntolie tegen het irritable bowelsyndroom aan sich.

Melatonine niet algemeen toepasbaar voor depressie

(De Crescenzo F et al; Acta Psychiatr Scand 2017 Dec;136(6):549-58; PMID 28612993)

In een meta-analyse vinden De Crescenzo et al niet meer dan een aanwijzing dat melatonine een antidepressieve werking heeft.

Redactioneel commentaar: Niet algemeen toepasbaar als antidepressivum, maar de P-waarde van 0,09 is wel een aanwijzing dat melatonine iets zou kunnen doen. In ieder geval is er een onderzoek bij borstkanker waar melatonine wel de depressie deed afnemen.

Slaapklachten en ook borstkanker zijn sowieso goede indicaties voor het gebruik van melatonine.