

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) februari 2018

Overdag 5 mg melatonine heeft tijdens sportinspanning geen negatief effect op sportprestatie

(Brandenberger KJ et al; *J Strength Cond Res.* 2017 may 25; PMID 28557857)

Wanneer getrainde sporters vlak voor 32,5 kilometer wielrennen 5 mg melatonine nemen dan beïnvloedt dat de prestatie, in vergelijking met een placebo, niet.

Redactioneel commentaar: Melatonine bevordert het in slaap komen al vanaf 0,3 mg ongeveer. Het is dan donker. Bij licht en wanneer er getraind wordt heeft bij zelfs 5 mg melatonine arousal de volledige overhand. De halfwaardetijd van melatonine is bij de mens iets van ruim een half uur. Wat voor effecten de metaboliëten van melatonine hebben weet ik niet, maar voornoemd onderzoek en de door mij genoemde feiten maken het nog aannemelijker dat de 25 mg melatonine die veel kankerpatiënten voor het slapen innemen voor het functioneren de volgende dag geen consequenties heeft.

Omega-3-vetzuren gunstig bij autisme

(Cheng YS et al; *Neuropsychiatr Dis Treat* 2017 Oct 4; 13:2531-43; PMID 29042783)

Uit een meta-analyse van RCT's met placebo-controle blijkt dat omega-3-vetzuren bij autisme hyperactiviteit, lethargie en stereotypie alle 3 statistisch aantoonbaar gunstig beïnvloeden.

Redactioneel commentaar: Naast omega-3-vetzuren zijn ook van belang, magnesium, vitamine B6, NAC, L-carnitine, sulforafaan en L-carnosine. Ondanks alles blijft autisme een zeer gevarieerd ziektebeeld met vrijwel zeker verschillende oorzaken dat vaak maar zeer beperkt te beïnvloeden is. De orthomoleculaire benadering van het ziektebeeld is echter vaak alleszins de moeite waard.

Chroom echt gunstig bij diabetes type 2

(Huang H et al; *Mol Nutr Food Res* 2017 Jul 5; PMID 28677892)

Een meta-analyse van meerdere RCT's met placebo-correctie laat zien dat chroom extra diabetes type 2 vermindert; ook ging het gunstige HDL omhoog.

Redactioneel commentaar: Bij diabetes type 2 is geen geraffineerde suiker meer en zo goed als alleen complexe koolhydraten stap 1 ; beperk niet de vetten, maar neem wel betere vetten: vette vis, olijfolie etc. Beweeg en val mede door minder suiker af. Neem zo goed als niets om met Moerman te spreken dat door een fabriek gegaan is. Diabetes type 2 is zoals nu ook regulier (ja wat is regulier) is geconstateerd in hoge mate terug draaibaar. Chroom extra (neem dan liefst ook een multi, want zink en selenium extra zijn ook zinvol), 100 mg Q10, maar ook curcuma extra in de voeding en bijvoorbeeld berberine (2-3 keer 500 mg per dag, echter niet wanneer je een G6PD-deficientie hebt, wat hier overigens uiterst zeldzaam is). Lukt het niet voldoende dan zijn er meer supplementen die ook anderszins nog zinnig zijn, zoals ginseng, melatonine voor slapen, extra vitamine C etc.

's Ochtends 1 gram tryptofaan verhoogt melatonine productie 's nachts niet, helderder licht overdag wel!

(Nagashima S et al; *J Physiol Anthropol.* 2017 Feb 28;36(1):20; PMID 28245865)

Bij het ontbijt extra tryptofaan bevordert de nachtrust later niet. Helder licht overdag wel.

Redactioneel commentaar: Of tryptofaan echt de slaap bevordert staat niet vast. In dit onderzoek in ieder geval niet als je in de ochtend 1 gram extra neemt (het tijdstip is buitengewoon onlogisch). Melatonine wat zondermeer de slaap bevordert, wordt 's-nachts meer geproduceerd als je overdag aan helderder licht blootgesteld bent geweest (al is blauw licht van je mobiele telefoon 's-avonds juist weer niet gunstig). Overdag goed in het licht en 's nachts slapen met zo min mogelijk stoorlicht en een raampje open is voor slaap/waakritme een hele goede basis.

EPA effectiever tegen depressies dan DHA

(Mozaffari-Khosravi H et al; *Eur Neuropsychopharmacol* 2013 Jul; 23(7):636-44; PMID 22910528)

Visolie heeft een antidepressieve werking. Deze kleinschalige RCT toont nu aan dat EPA effectiever is dan DHA. DHA had zelfs geen significant effect in vergelijking met kokosnootolie.

Redactioneel commentaar: Visolie is ook goed in relatie tot migraine, colitis ulcerosa, leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie, kanker, hart- en vaatziekten etc. Uiteraard toont het onderzoek niet definitief aan dat DHA bij depressies niet van belang is.

Visolie-omega-3-vetzuren gaan woordverlies bij gezonde bejaarden tegen

(Hooper C et al; *J Nutr Health Aging* 2017;21(9):988-93; PMID 29083439)

Dagelijks 800 mg DHA plus 225 mg EPA gaan in vergelijking met een placebo bij gezonde ouderen van boven de 70 verder woordverlies tegen. Zij waren gerecruteerd uit ouderen die zeiden er last van te hebben woorden niet meer te weten.

Redactioneel commentaar: Carnitine, fosfatidylserine en Ginkgo biloba zouden in deze ook een onderzoek waard zijn!

Visolie verbetert insulinegevoeligheid bij patiënten met 1 of meer symptomen van het metabool syndroom

(Gao H et al; *Lipids Health Dis.* 2017 jul 3;1691);131; PMID 28673352)

Visolie blijkt bij gezonden niet, maar zodra er sprake is van diabetes of van een andere metabole stoornis blijkt visolie wel degelijk de insulinegevoeligheid te verbeteren, zo blijkt uit een uitgebreide meta-analyse van RCT's.

Redactioneel commentaar: Dit past bij het lagere risico op hart- en vaatziekten door vis, al is het effect vooral preventief: zie PMID 28601400. Visolie doet echter veel meer: het heeft anti-migraine-effecten, is antidepressief bij jongeren; is zinvol bij leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie en er zijn sterke aanwijzingen dat visolie bij de preventie en behandeling van kanker eveneens van belang is.

Visolie vermindert ventriculaire aritmie

(Weisman D et al; *J Interv Card Electrophysiol. Sep*;49(3):255-261; PMID 28664342)

Dagelijks 3,6 gram EPA en DHA vermindert in vergelijking met placebo de kans op ventriculaire tachycardie bij patiënten met ischaemische hart- en vaatziekten.

Redactioneel commentaar: Volgens mij was er al bewijs dat visolie boezemfibrilleren gunstig beïnvloedt, maar dat de veel gevaarlijkere ventriculaire aritmie ook gunstig beïnvloed wordt is een verrassing. Daarnaast is visolie natuurlijk van belang om het cholesterol te verlagen, expliciet van belang voor hen die een infarct hebben gehad. Het onderzoek betekent ook dat je in plaats van deze suppletie, wil je het met vis alleen doen, van vette vis zeker 400 gram per week moet eten.

Visolievetzuren verminderen depressies bij kinderen en adolescenten

(Trebatick J et al; *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 2017 Jul 5; 11:30; PMID 28690672)

Bij kinderen en adolescenten vermindert visolie depressieve symptomen bij kinderen en adolescenten, vooral wanneer er weinig/geen angstgevoelens zijn.

Redactioneel commentaar: er zijn veel meer stoffen waarvan bij volwassenen antidepressieve effecten zijn aangetoond zoals foliumzuur, chroom, vitamine D plus calcium en carnitine. Deze zijn natuurlijk ook bij kinderen interessant. Waarom geen visolie plus een multi (daar zit al chroom, D en foliumzuur in)?