

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) februari 2019

Salvia hispanica zinvol bij de combinatie obesitas en diabetes type 2

(Vuksan V et al; *Nutr Metab. Cardiovasc. Dis.* 2017 Feb;27(2):138-146; PMID 28089080)

In een RCT werd dagelijks aan 77 personen met obesitas plus diabetes type 2, 30 gram Salvia hispanica L. (Salba-chia) gegeven dan wel een placebo. De groep die de Salvia kreeg, viel in 6 maanden 1,9 kg af, terwijl dat bij de placebogroep maar 0,3 kg was; dit verschil was significant. Ook de buikomvang verbeterde significant. Verdere significante veranderingen waren; een daling van het C-reactieve proteïne en een stijging van het adiponectine.

Redactioneel commentaar: uiteraard moeten de nodige voedingskundige maatregelen worden genomen (suikerbeperking en meer bewegen, maar ook meerdere andere supplementen tegen obesitas en diabetes type 2 waarop ik in deze rubriek al vaker gewezen heb; denk bijvoorbeeld aan hydroxycitroenzuur en berberine).

Lycopen verlaagt pyruvaatniveau

(Beynon RA et al; *Int J Cancer* 2018 Oct 16; PMID 30325021)

Bij mannen met een verhoogd PSA maar zonder prostaatkanker bleken zowel suppletie met EGCG en lycop- een als een dieet met veel van beiden de bijbehorende plasmaspiegels substantieel te verhogen. Er werd ook gevonden, maar dan longitudinaal (dus in vergelijking met het verleden) dat lycop- een de pyruvaatspiegels verlaagde. Uit een Mendeliaanse analyse bij een ander onderzoek (44.825 prostaatkankerpatienten en 27.904 controles) was al gebleken dat een laag pyruvaat samengaat met een lager risico op prostaatkanker. Zou lycop- een de kans op prostaatkanker verlagen door een hogere oxidatie?

Redactioneel commentaar: Er is al een kleine RCT waaruit bleek dat EGCG de kans op prostaatkanker verlaagt. Van lycop- een is dat ook aannemelijk. Van lycop- een is het therapeutische aspect evenwel veel beter onder- bouwd. In zeker 3 RCT's is bij uitgezaaide prostaatkanker gevonden dat lycop- een de ziektevrije overleving verlengt.

Dat een hogere oxidatie de kans op prostaatkanker zou verminderen is om diverse redenen logisch. Onder andere zijn door een sterkere oxidatie minder C3-intermediären van de glycolyse voor DNA-synthese beschik- baar!

Curcumine helpt insuline

(Thota RN et al; *Sci Rep* 2018 Sep 12; 8(1):13679; PMID 30209353)

Vrijwilligers kregen 180 mg curcumine tabletten en/of 1,2 gram EPA/DHA in vergelijking met placebo. Curcumi- ne verlaagde de glucosespiegels na de maaltijd, terwijl visolie dat niet significant deed.

Redactioneel commentaar: het betreft hier geen patienten, maar het onderzoek toont aan dat ook kleinere hoeveelheden curcumine, niet aangeboden in de vorm van nanodeeltjes of met zwarte peper of lecithine erbij, toch al belangrijke biologische effecten kunnen hebben. Bij diabetes type 2 zijn naast curcumine nog zeker 14 voedingsfactoren van belang, waarvan naast suikerbeperking berberine mogelijk de belangrijkste is.

Kokosnootolie zeker zo goed voor de bloedvaten als saffloerolie

(Viayakumar M et al; *Indian Heart J.* 2016 Jul-Aug; 68(4):498-506; PMID 27543472)

In een single center RCT werd het gebruik van kokosnootolie en saffloerolie bij hart- en vaatpatienten vergele- ken door na 2 jaar naar atherosclerose van de bloedvaten te kijken. Tussen de 2 groepen bleek er geen aan- toonbaar verschil te zijn.

Redactioneel commentaar: De vetzuren van kokosvet zijn kortketenig en daardoor hebben ze vanwege een minder sterke Van der Waals-interactie toch een laag smeltpunt. Mogelijk wordt de membraan van de cel bij relatief lage temperatuur toch relatief vloeibaar, wat naar ik vermoed helpt om atherosclerose tegen te gaan.

De suggestie dat kokosvet slecht voor hart- en bloedvaten zou zijn, wordt hier niet bevestigd. Dit maakt het nog meer opportuun meer onderzoek te doen naar het mogelijk gunstige effect van kokos ten aanzien van dementie!! Uiteraard is vette vis/visolie voor deze mensen ook een must!!

Zoethoutextract vermindert klachten zere keel na incubatie

(Kuriyama A en Meada H; *J Clin Anaesth* 2018 Nov 1; 54:25-32; PMID 30391446)

In een meta-analyse van RCT's met zoethoutextract versus niet-analgetische bestrijding, bleek zoethoutextract effectief tegen de veelvuldig optredende zere keel na intubatie wegens een operatie.

Redactioneel commentaar: uiteraard moet je niet te veel zoethout nemen, want in combinatie met veel zout kan dat verhoogde bloeddruk geven. Het werkzame bestanddeel is vrijwel zeker vooral glycyrrhizinezuur.

Astragalus bevattende Chinees kruidenpreparaat verlengt het leven bij patiënten met longkanker stadium 4 die cisplatin krijgen

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

Astragalus naast cisplatin verlengt bij het grootcellig longcarcinoom stadium 4 het leven extra in vergelijking met patiënten die alleen cisplatin krijgen. Na 1, 2 en 3 jaar waren er in de Astragalusgroep meer mensen in leven, zo blijkt uit deze meta-analyse van 4751 patiënten uit RCT's.

Redactioneel commentaar: Dit is het zoveelste bewijs dat Astragalus de overlevingsduur bij patiënten met een grootcellig longcarcinoom stadium 4 verbetert. Melatonine en aloe vera doen dat ook.

Curcumine zinvol bij diabetisch maculair oedeem?

(Mazzolini F et al; *Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci* 2018 Jun;22(11):3617-25; PMID 29917217)

Twee keer daags 500 mg curcumine met fosfolipiden bleek significant vaak in relatie tot het verleden maculair oedeem bij diabetes type 2 te verbeteren.

Redactioneel commentaar: Curcumine bleek in een RCT al zinvol om het ontstaan van diabetes type 2 bij risicopatiënten tegen te gaan. Het lijkt ook bij maculair oedeem in relatie tot bestaande diabetes type 2 nuttig, al betreft het geen RCT maar slechts longitudinaal onderzoek. Zoals al eerder aangegeven moet je bij diabetes type 2 (en ook bij risicopatiënten) om te beginnen het dieet aanpakken en zijn er vele suppletiemaatregelen (onderzocht in RCT's) mogelijk om dat te ondersteunen.

Curcumine heeft een duidelijk beperkte beschikbaarheid. 'Trucs' om de opname te bevorderen zijn naast vet en zwarte peper, expliciet: liposomen, lecithine, nanotechnologie, microemulsies en toediening met micellen op basis van polymeren; zie PMID 26942997. De eerste 3 lijken mij de meest zinvolle varianten.

Rhodiola rosea reduceert angst, stress en depressie, maar verbetert cognitie niet

(Cropley M et al; *Phytother. Res.* 2015 dec; 29(12):1934-9; PMID 26502953)

Cropley et al vinden met 2 keer 200 mg van een Rhodiola rosea extract bij mensen die veel last van angsten hebben in een RCT een reductie van angst, stress, verwarring en depressieve symptomen. De cognitie verschilde tussen de 2 groepen niet.

Redactioneel commentaar: Weliswaar was er geen placebocorrectie (jammer omdat de effecten via 'self-reporting' zijn gemeten), maar het onderzoek naar dit adaptogeen klopt met veel ander onderzoek, dat stressreductie en een antidepressief effect laat zien. Er zijn overigens ook modellen waarin een antikankereffect van dit adaptogeen zijn gevonden.