

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) april 2018

Gember vermindert kans op problemen na amandelknippen

(Kocak L et al; Clin Exp Otorhinolaryngol 2017 Sep 8; PMID 28877566)

Na amandelenknippen gaat gember in een gerandomiseerd onderzoek de pijn na de operatie tegen. Het bloedverlies is met/zonder gember gelijk. Met gember begint de herepitelisatie eerder en kan er na de operatie eerder weer gegeten worden.

Redactioneel commentaar: Het allereerste is dat men met amandelknippen zo terughoudend mogelijk moet zijn. Gerichtte probiotica en andere maatregelen om infecties tegen te gaan dienen op de eerste plaats te staan.

Kruidencombinatie heeft effect bij overgangsklachten

(Taavoni S et al; Prz Menopauzalny. 2017 Mar;16(1):19-22; PMID 28546803)

De combinatie van gember, Tribulus terrestris, saffraan en Cinnamomum zeylanicum vermindert in vergelijking met placebo overgangsklachten.

Redactioneel commentaar: regulier werken hormonen het beste, maar borst- of endometriumkanker zijn absolute contra-indicaties. Oestrogenen alleen zijn niet direct een risico voor het krijgen van borstkanker, maar de combinatie ervan met progesteron wel. Oestrogenen alleen zijn echter weer meer een risico voor het krijgen van endometriumkanker. Het totale laagste risico loopt een vrouw met alleen oestrogeen een paar jaar. Gaat de overgang niet met echte klachten gepaard dan zeker geen hormonen nemen.

Complementair/alternatief hebben andere maatregelen ook enig effect: zie de hiervoor besproken kruidencombinatie, maar ook yoga, hop (niet bij borstkanker) en Cimicifuga racemosa (niet ingeval van een Herceptin-gevoelige borstkanker) zijn zinvol.

Kans op ziekenhuisinfecties lager door TCM

(Zhang W et al; Zhonghua Wei Zhong Bing Ji Jiu Yi Xue 2017 May; 29(5):469-72; PMID 28524039)

In een RCT kregen 110 ziekenhuis patiënten of Gubiao Pixie of niets extra's. Gubiao Pixie bevat Radix Astragali, Rhizoma Atractylodis, radix Saposhnikovia, Radix Scutellariae en Fructus Tsao-ko. De kruidencombinatie verbeterde de immunrespons en verminderde de kans op nosocomiale infectie.

Redactioneel commentaar: Vitamine C helpt om de kans op longinfecties te verminderen. Ook vitamine D en Coriolus versicolor zijn van belang etc.

Taiji en Astragalus verbeteren de immuniteit van gezonde oudere vrouwen

(Song QH et al Int J Clin Exp Med 2014 Jul 15;7(7):1873-7; PMID 25126193)

Taiji verbeterde bij oudere vrouwen de immuniteit, niet na 3 maanden, maar wel na 6 maanden en nog duidelijker na 12 maanden. Astragalussoep deed dat al na 3 maanden. De combinatie van Taiji en Astragalussoep samen had het meeste effect.

Redactioneel commentaar: Zie ook het vorige item.

Acupunctuur zinvol na beroerte

(Yang A et al; Cochrane Database Syst Rev 2016 Aug 26;(8):CD004131; PMID 27562656)

In een meta-analyse van de Cochrane blijkt op basis van 31 trials tot de conclusie te komen dat acupunctuur met basisbehandeling versus basisbehandeling de kwaliteit van leven na een beroerte aantoonbaar verbetert. Slechts 2 onderzoeken van de 31 RCT's vergeleken acupunctuur met sham-acupunctuur en dan was er geen significant verschil. Sham-acupunctuur zou het gunstige effect van acupunctuur dus reeds kunnen verklaren. De onderzoekers bepleiten grotere rigoreuzere onderzoeken.

Redactioneel commentaar: Bij een beroerte is in de eerste plaats behandelen van een hoge bloeddruk van belang en indien het een trombose was is bloedverdunding ook nodig. Bovendien is een cholesterolverlager nuttig, bijvoorbeeld Red Yeast Rice, wat minder bijwerkingen geeft dan de reguliere cholesterolverlagers. Acupunctuur blijkt bij diverse pijnsyndromen zeer nuttig, maar bij in vitro fertilisatie bleek het bij nadere bestudering niet te werken, maar in combinatie met eventueel 'moxibustion' om kinderen in utero uit een stuitligging te krijgen weer wel.

In bovenstaande Cochrane-analyse staat dat acupunctuur al honderden jaren in China wordt toegepast. Klopt niet: het wordt daar al 4000 tot 6000 jaar toegepast.

Lokale Arnica vermindert spierpijnen na zeer intensief sporten

(Pumpa KL et al; Eur J Sport Sci 2014;14(3):294-300; PMID 23947690)

In een RCT met placebo-correctie blijkt lokale Arnica iedere vier uur overdag aangebracht bij getrainde volwassenen spierpijnen en dergelijke na de training te verminderen. Gedetailleerd onderzoek van bloed/spieren toonde echter niet minder ontstekingsverschijnselen van de spieren aan.

Redactioneel commentaar: Bij kneuzingen en verstuikingen is Arnica ook zinvol. Een tinctuur van 20% is OK. Bij hogere verdunning neemt de werkzaamheid snel af. Homeopatische verdunningen zijn niet werkzaam.

Magnesium effectief bij preeclampsie en eclampsie

(Khooshideh M et al; Iran J Neurol 2017 Jul 6;16(3):125-9; PMID 29114367)

Khooshideh et al vonden in een RCT, dat magnesiumsulfaat effectiever was om preeclampsie en eclampsie tegen te gaan. In de magnesiumgroep was er wel vaker sprake van een iets langere bevalling en iets meer kans op een keizersnede. De Apgarscore na 1 minuut was in de magnesiumgroep desondanks gemiddeld beter dan in de phenytoïne-groep. Na 5 minuten verschilden deze scores echter niet significant meer.

Redactioneel commentaar: Magnesium kan enigszins weeën remmen, maar ik vind (pre)eclampsie een zo'n ernstig verschijnsel, dat MgSO₄ in geval van preeclampsie of eclampsie toch de voorkeur verdient boven fenytoïne, zeker ook gezien de betere Apgar-score na 1 minuut in de magnesiumgroep.

Magnesium is voor veel meer dingen goed: het gaat spierkrampen tegen en is zeer essentieel voor de productie van taurine.

Resveratrol gunstig voor cognitief functioneren postmenopauzale vrouwen

(Evans HM et al; Nutrients 2017 Jan 3;9(1); PMID 28054939)

Evans et al vonden bij vrouwen in de overgang in vergelijking met placebo een significant gunstig effect van resveratrol op het verbale geheugen en het overall cognitief functioneren. 'Mood' verbeterde ook, maar dit effect bereikte geen significantiegrens.

Redactioneel commentaar: De overgang gaat voor behoorlijk wat vrouwen met onwelgevallige veranderingen gepaard, ook met cognitieve. Yoga, cimicifuga racemosa (niet bij herceptingevouelige borstkanker), hop (niet bij borstkanker) o.a. kunnen overgangsklachten pur sang zoals opvliegers (iets) verminderen. Oestrogenen kunnen overgangsklachten het allerbest verminderen, maar deze zijn gecontraïndiceerd bij borstkanker en/of endometriumkanker in de voorgeschiedenis. De combinatie van oestrogenen met progesteron raad ik überhaupt af. Medische supervisie bij behandeling van overgangsklachten is absoluut noodzakelijk. Recent heb ik me in de hormonale suppletiemogelijkheden opnieuw verdiept. Artsen die van zowel de CAM-benadering als van de zuiver hormonale benadering voor overgangsklachten kaas hebben gegeten zijn zeldzaam. Uitsluitend 'regulier' werkende artsen, die echt goed thuis zijn in de zuiver hormonale suppletie zijn ook onder hen die pretenderen er verstand van te hebben in de minderheid.

Overigens helpt genisteïne blijkens de nodige RCT's niet tegen overgangsklachten. Genisteïne gaat wel botontkalking tegen, al zijn daarin calcium, vitamine D en K2 veel