

MELATONINE EN OXO-7-DHEA : BEIDE ZEER RATIONEEL!

Melatonine

Melatonine geproduceerd in de glandula pinealis reguleert vele processen in het lichaam. Zo is het een niet verslavend werkend slaapmiddel, herstelt het circadiaanse ritme, verbetert de slaapkwaliteit, stimuleert het immuunsysteem, remt de progressie van kanker en verlengt mogelijk het leven, etc. (1).

Met etc. gaf ik al aan dat melatonine steeds relevanter blijkt te zijn dan we eerst dachten. Zo is er behoorlijk wat onderzoek dat aannemelijk maakt dat melatonine door zijn anti-oxydantwerking ook nuttig is ter preventie/bestrijding van Parkinson, Alzheimer, reperfusieschade in geval van een beroerte etc. (2).

Ik wil me nu verder toespitsen op onderzoek bij sec de mens. Een meta-analyse laat consistent zien dat nachtelijk werk, samengaan met een vermindering van de melatonineproductie het risico op borstkanker verhoogt (3).

Ook het hart heeft melatoninereceptoren. Daarbij komt dat patiënten hart- en vaatziekten verlaagde melatoninespiegels hebben. Melatonine geven verlaagt de bloeddruk bij patiënten met te hoge, maar ook ingeval van een normale bloeddruk. Men denkt dat melatonine door regulering van het calciumgehalte van de hartspiercel de bloeddruk kan verlagen (4).

Nu spits ik mij verder toe op gerandomiseerd onderzoek bij de mens, wat overigens de meeste gerandomiseerde studies betreffende melatonine onbesproken laat.

In een Cochrane-analyse betreffende 10 gerandomiseerde dubbelblinde studies aangaande melatonine ter preventie/bestrijding van de jetlag is de conclusie dat melatonine uiterst werkzaam is (5).

Melatonine (5 mg) bevordert in gerandomiseerd dubbelblind onderzoek bij kinderen de inslaap, maar ook de doorslaap (6). Bij kinderen met epilepsie wordt niet alleen het inslapen bevordert in gerandomiseerd, dubbelblind onderzoek, maar neemt ook de kwaliteit van leven toe (7).

Melatonine blijkt bij patiënten met een irritable bowel syndroom en slaapstoornissen in gerandomiseerd dubbelblind onderzoek de pijn te verminderen, maar te weinig om de slaapstoornissen aantoonbaar te verminderen (8).

Melatonine blijkt ook in vele gerandomiseerde onderzoeken bij de behandeling van kanker zinvol (dagdoses van 10-40 mg zijn gegeven; meestal was de dagdosis 25 mg). Zo vermindert melatonine de bijwerkingen van chemo voor longkanker en verbetert het de 5-jaarsoverleving (9).

Melatonine maakt bij patiënten met uitgezaaide darmkanker die irinotecan krijgen vaker een goede ziektecontrole mogelijk ondanks een lagere dosis irinotecan (10).

Bij patiënten met een uitgezaaide solide tumor, die chemo krijgen, verhoogt melatonine in gerandomiseerd onderzoek de regressiekans en de 1-jaarsoverleving (11).

Melatonine verbetert in gerandomiseerd onderzoek de ziektevrije overleving van melanoompatiënten behandeld voor lymfkliermetastasen (12). Etc.!!

Voor meer literatuur over melatonine in relatie tot kanker zie mijn boek: 'Voedingsinterventie bij kanker'; blz. 39-42; ISBN 90-5860-192-7.

7-oxoDHEA

DHEA heeft blijkens gerandomiseerd onderzoek bij de mens een aantal heilzame effecten; zie van mijn al genoemde boek blz. 152 etc., maar ook referentie 13. Over 7-oxoDHEA is veel minder literatuur. 7-oxoDHEA blijkt bij muizen bijvoorbeeld geheugenstoornissen door scopolamine beter te couperen dan DHEA (13,14).

DHEA kan in principe in testosteron, maar ook in oestrogeen worden omgezet. Voor mannen lijkt dit geen probleem; voor postmenopausale vrouwen is dit wel een probleem d.w.z. veel meer DHEA betekent meer oestrogeen en daardoor bestaat er bij postmenopausale een hoger risico op borstkanker (zie mijn boek blz. 152 t/m 156). Een voordeel van 7-oxoDHEA is nu dat het niet in oestrogeen omzetbaar is (15,16 en 17).

7-oxoDHEA kan via een thermogeen effect dat zeer waarschijnlijk deels via de schildklier loopt (18) reductie van overgewicht geven; gewichtsreductie door dagelijks 50-200 mg 7-oxoDHEA is in ten minste 2 gerandomiseerde dubbelblinde studies aangetoond (15,16).

Andere positieve punten van 7-oxoDHEA zijn: het beïnvloedt de symptomatologie van HIV/AIDS bij apen gunstig (16) en dus mogelijk ook bij mensen met HIV/AIDS; oraal verlaagt het bij de mens de bloeddruk en in ieder geval transdermaal verlaagt het bij de mens het totale cholesterol, terwijl het HDL wordt verhoogd (16,17).

De toxiciteit is gering : 2 gram per kg rat , mannelijk of vrouwelijk, gaf geen waarneembare bijwerkingen (19). Kortom 7-oxoDHEA is blijkens dierexperimenteel/humaan onderzoek een stof met belangrijke positieve effecten bij een zeer geringe toxiciteit.

Literatuurlijst

- 1) Boguszewska A en Pasternak K ; Pol Mercurius Lek 17:523-7;2004.
- 2) Reiter RJ et al ; Ann N Y Acad Sci 1035:179-96;2004.
- 3) Megdal SP et al ; Eur J Cancer 2005 ; Aug 3 (Epub ahead of print).
- 4) Vazan R et al ; Cesk Fysiol. 53:29-33;2004.
- 5) Herxheimer A en Petrie KJ ; Cochrane Database Syst Rev 2002;(2):CD001520.
- 6) Smits MG et al.; J Child Neurol 16:86-92; 2001.
- 7) Gupta M et al ; Epilepsy Behav 5:316-21; 2004.
- 8) Song GH et al ; Gut 2005 ; May 24 ; Epub ahead of print.
- 9) Lissoni P et al ; J Pineal Res. 35:12-5 ; 2003.
- 10) Cerea G et al ; Anticancer Research 23(2C): 1951-4; 2003.
- 11) Lissoni P et al ; Eur J Cancer 35:1688-92; 1999.
- 12) Lissoni P et al ; J Pineal Res. 21:239-42 ; 1996.
- 13) Lardy H et al ; Lipids 37:1187-91; 2002.
- 14) Shi J et al ; Steroids 65:124-9;2000.
- 15) Colker CM et al ; J Ex Physiology on line 1999 2(4).
- 16) Davidson M et al ; Clin Invest Med 23: 300-10 ; 2000.
- 17) Sulcova J et al ; Physiol Res 50: 9-18 ; 2001.
- 18) Hampl R et al ; Physiol Res 2005 Apr 26 ; Epub ahead of print.
- 19) Lardy H et al ; Biochem Biophys Res Commun 254:120-3; 1999.