

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR), AUGUSTUS 2014

Luteïne- en lycopeensuppletie remmen aderverkalking arteria carotis af

(Zou ZY et al; *Br J Nutr* 2014 Feb;111(3):474-80; PMID 24047757)

Zou et al vonden bij Chinezen, die luteïne kregen (20 mg per dag) een geringere aderverkalking in de arteria carotis vergeleken met een placebogroep. Met nog eens 20 mg lycopeen erbij was het verschil aantoonbaar groter dan met luteïne alleen.

Redactioneel commentaar: Dit onderzoek toont ondubbelzinnig het belang van suppletie met luteïne en lycopeen aan. Daar komt bij dat luteïne de progressie van leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie remt, het ontstaan van staar tegengaat, de gevoeligheid van de retina voor licht verbetert (gunstig bij diverse oogkwalen!), terwijl lycopeen de bloeddruk verlaagt, het lipidenprofiel verbetert, de groei van eventuele prostaatkanker remt en de ernst van eventuele aanwezige astma vermindert.

Extra magnesium bij kinderen met acute en ernstige astma

(Powell et al; *Lancet Respir Med* 2013 Jun;1(4):301-8; PMID 24429155)

Powell et al vonden bij kinderen naar mate de astma ernstiger was en/of korter bestond een gunstig effect van 3 keer 151 mg magnesium, gegeven met een interval van 20 minuten. Het effect werd in vergelijking met een placebo bepaald.

Redactioneel commentaar: Bij astma zijn in het algemeen veel meer voedingsfactoren en kruiden van belang. O.a. minder zout, een multi, visolie, Ginkgo biloba, vitamine E, C, lycopeen, curcuma, Panax ginseng, Boswellia serrata.

Curcuma (curcuminoiden) verlagen atherogeen risicoprofiel bij mensen met diabetes type 2

(Chuengsamarn S et al; *J Nutr Biochem* 2014 Feb; 25(2):144-50; PMID 24445038)

Curcuminen hebben een ontstekingsremmende werking. In een placebogecontroleerde RCT van Chuengsamarn et al bij patiënten met diabetes type 2 bleken de curcuminen adiponektine te verhogen, het leptine te verlagen en werd de 'polsgolfsnelheid' verlaagd. Deze veranderingen gaan onder andere samen met een lager atherogeen risico en een lagere insulineresistentie. Kortom curcuma longa lijkt juist ook goed voor patiënten met diabetes type 2.

Redactioneel commentaar: Er is zeer veel onderzoek dat laat zien dat curcuma longa goed is voor het hart. Een van de artikelen die ik zag had de veelzeggende titel: 'Currying your heart'. Curcuma longa of liever de curcuminen daaruit blijken ook de progressie van een voorstadium van Kahler, alsook Kahler in een vroeg stadium in hun progressie te vertragen. Curcuma is ook uiterst zinvol bij bijvoorbeeld colitis ulcerosa (samen met Boswellia serrata en visolie onder andere).

Antioxydanten gericht gegeven: effectief bij boezemfibrilleren!

(Ali-Hassan-Sayegh S et al; *Interact Thorac Surg* 2014 Feb 20; PMID 24556447)

Ali-Hassan-Sayegh et al vonden op basis van 23 gerandomiseerde en gecontroleerde studies met zowel N-acetylcysteïne (NAC), als meervoudig onverzadigde vetzuren (PUFA) en ook vitamine C een vermindering van atriumfibrilleren na een hartoperatie. Met zowel vitamine C als met PUFA werd tevens een verkorting van de ligduur in het ziekenhuis gevonden.

Redactioneel commentaar: Zeker net zo relevant zijn: berberine, taurine, carnitine, Q10 en magnesium!

Berberine zinvol bij insulineresistentie/metabool syndroom

(Perez-Rubio KG et al; *Metab Syndr Relat Disord* 2013 Oct;11(5):366-9; PMID 23808999)

Dagelijks 3 keer 500 mg berberine verbetert bij patiënten met het metabool syndroom de gevoeligheid voor insuline, vermindert de buikomvang, verlaagt de triglyceridenspiegel en verlaagt de bloeddruk.

Redactioneel commentaar: Dit is een mooi resultaat. Er zijn evenwel nog veel meer voedingsmaatregelen mogelijk om af te vallen/de insulineresistentie te verminderen. Berberine in deze dosering heeft overigens ook een gunstig effect bij boezemfibrilleren.

Lycopen zinvol bij preeclampsie

(Antartani R en Ashok K; *J Turk Ger Gynecol Assoc* 2011 Mar 1;12(1):35-8; PMID 24591955)

Lycopen vermindert de groeivertraging bij preeclampsie en verbetert de perinatale uitkomst. De incidentie van preeclampsie-aanvallen vermindert er echter niet door. Vanwege de andere gunstige bevindingen is extra lycopen bij deze aandoening toch aan te bevelen.

Redactioneel commentaar: Lycopen is ook zinvol om het ontstaan van prostaatkanker te vertragen dan wel bestaande prostaatkanker in de groei te remmen. Ook verbetert het het lipidenprofiel, verlaagt het de bloeddruk en is het zinvol bij astma.

Melatonine vermindert bijwerkingen van olanzapine en lijkt resultaat ervan bij psychoses te verbeteren

(Modabbernia A et al; *J Psychiatr Res* 2014 Feb 24; PMID 24607293)

Olanzapine is werkzaam bij schizofrenie. Dagelijks 3 mg melatonine blijkt nu het gewichtsverhogende effect, maar ook de triglycerideverhogende werking van olanzapine tegen te gaan. Bovendien is het therapeutisch effect van olanzapine beter.

Redactioneel commentaar: Melatonine vermindert de bijwerkingen van het antipsychoticum olanzapine en verbetert het therapeutisch effect. Dit is het zoveelste gunstige effect van melatonine. Het verlengt ook het leven bij uitgezaaide borstkanker; vermindert de bijwerkingen van cisplatine; het verbetert de glucosetolerantie; het gaat refluxklachten tegen; en het bevordert inslapen. Bij een enkeling is er een bijwerking: bekend is dat zeer zeldzaam diarree kan optreden; een andere bijwerking is juist niet in slaap kunnen komen.

Coriolus versicolor (PSK) vermindert sterfte aan borst-, darm- en maagkanker zo bevestigt een meta-analyse (Eliza WL et al; *Recent Pat Inflamm Allergy Drug Discover* 2012 Jan;6(1):78-87; PMID 22185453)

Een meta-analyse van RCT's laat zien dat PSK (Coriolus versicolor) de sterfte bij borstkanker, maagkanker en darmkanker verlaagt.

Redactioneel commentaar: Dit was al bekend: bij borstkanker zal het wat minder zijn dan 9 procent al is het significant; bij darmkanker moet het meer dan 9% zijn. Het is verbazingwekkend dat PSK, wat in Japan al sinds 1989 een regulier geneesmiddel is, hier door oncologen niet wordt aanbevolen. Zelf heb ik het al meer dan 12 jaar geleden in Nederland geïntroduceerd en ik pas het expliciet bij voornoemde kankers toe.

PSK plus salie is overigens tezamen een zeer goede stimulator van T-cellen.

PSK blijkt ook van duidelijk belang bij afwijkende uitstrijkjes.