

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) juni 2017

Padma 28 verbetert ook in meta-analyse loopbereik bij claudicatio intermittens (CI)

(Stewart M et al; Cochrane Database Syst Rev. 2016 Mar 29;3:CD007371; PMID 27021597)

In een Cochrane-metaanalyse omtrent het effect van Padma 28, een Tibetaans kruidenmengsel, wordt bij claudicatio intermittens ongeveer een verdubbeling van de afstand gevonden, die zonder pijn kan worden gelopen.

Redactioneel commentaar:

Padma 28 levert een nuttige bijdrage aan de bestrijding van CI. Daarnaast geeft veel lopen juist door de pijn heen de vorming van nieuwe bloedvaatjes en levert zo ook een nuttige bijdrage aan de behandeling van CI. Vitamine E heeft ook een gunstig effect, maar visolie vermindert CI niet, hoewel veel vette vis (bij mij 4 keer per week) vanwege hart- en vaatziekten, die bij CI in de regel voorkomen, toch wel bij CI aan te bevelen is.

Phosfatidylserine (PS) zinvol bij ADHD

(Hirayama S et al; J Hum Nutr Diet 2014 Apr;27 Suppl 2:284-91; PMID 23495677)

Hirayama et al vonden bij kinderen van 4 tot 14 jaar met ADHD, die niet eerder met gewone geneesmiddelen behandeld waren, van dagelijks 200 mg PS binnen 2 maanden een duidelijk gunstig effect in vergelijking met placebo. Het geheugen voor wat er gezegd wordt nam toe, de hyperactiviteit en ook impulsiviteit namen af.

Redactioneel commentaar:

Naast het meer rust en orde brengen, waren bij terecht gediagnosticeerde ADHD al melatonine en visolie van belang. PS moet hieraan toegevoegd worden. Interessant is dat PS ook antidepressieve effecten heeft en dementie (Alzheimer) vertraagt. Verder zijn er toenemende aanwijzingen dat het vermogen om PS te maken met de leeftijd afneemt. PS zou semi-essentieel worden op hogere leeftijd.

Pectine, rijk aan methoxygroepen uit appels bevordert de opname van quercetine bij de mens

(Nishijima T et al, Br J Nutr. 2015 May 28;113(10):1531-8; PMID 25865751)

De belangrijkste bron van quercetine zijn uien. In mindere mate zit het in tomaten, koolsoorten, knoflook etc. Daarnaast wordt het gebruikt als voedingssupplement om de totale dosis te verhogen. In een gerandomiseerd/cross-over onderzoek nu bleek appelpectine de opname van quercetine te verbeteren en wel meer naarmate de appelpectine rijker was aan methoxygroepen.

Redactioneel commentaar:

De vraag kan gesteld worden: wat zijn indicaties voor extra quercetine? Indicaties zijn steriele prostatitis/cystitis, infectiegevoeligheid op de long, niertransplantatie (om samen met curcuma en reguliere middelen de kans op afstoting te verminderen), een te hoog triglyceridegehalte, om (ik hoop nog legaal) om de endurance bij sportie te verbeteren, en om bij hoge bloeddruk naast diabetes deze bloeddruk te helpen verlagen. Uiteraard kan ook de vraag gesteld worden of citrusectine ook de opname van quercetine bevordert. Ik verwacht van wel.

Carnitine bevordert gewichtverlies bij mensen met obesitas

(Pooyandjoo M et al; Obes Rev 2016 Oct;17(10):970-6; PMID 27335245)

Pooyandjoo et al vonden in een meta-analyse van 9 RCT's een vermindering van obesitas door extra carnitine. Het effect nam in de tijd wel af.

Redactioneel commentaar:

Het effect van carnitine bij obesitas is bescheiden, maar carnitine vermindert bij hart- en vaatziekten de sterfte, vertraagt de progressie van Alzheimer, is nuttig bij leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie etc. Het is dus toch wel een nuttig supplement, vooral voor ouderen.

Q10 blijkt ook in meta-analyse verhoogde bloedglucosespiegels en HbA1C-niveau's te verbeteren

(Stojanovic M en Radenkovic M; Nutr Res 2017 Feb; 38:1-12; PMID 28381349)

Q10 in een dagdosis van minder dan 200 mg verlaagt de glucosespiegels en het HbA1C, juist expliciet in een meta-analyse van RCT's.

Redactioneel commentaar:

Q10 is nuttig bij de behandeling van diabetes type 2 en verlaagt de cardiale sterfte. Voor de behandeling van diabetes type 2 wil ik verder meer bewegen, meer groenten, minder eten in het algemeen, olijfolie, meer vis en minder vlees aanbevelen.

In de suppletiesfeer wil ik verder vooral berberine, maar ook een multi, curcuma, resveratrol, aloe vera, Mg, vitamine D, chroom, vitamine C, liponzuur, melatonine voor het slapen en Panax ginseng aanbevelen.

Q10 vermindert spierpijn als gevolg van simvastatine niet

(Taylor BA et al Atherosclerosis 2015 Feb; 238(2):329-35; PMID 25545331)

Zelfs 600 mg Q10 per dag vermindert spierpijn door statines in vergelijking met een placebo niet.

Redactioneel commentaar:

Alleen van simvastatine, red yeast rice en ik meen Lipitor is bewezen dat ze het cholesterol kunnen verlagen na een hart- en/of een herseninfarct. Voorts zijn er aanwijzingen dat dit soort middelen een gunstig effect heeft op het beloop van hart- en vaatziekten ingeval van ernstige diabetes. Vast staat ook dat statines bij mensen met een hoog cholesterol en niet een van de drie genoemde aandoeningen onder de leden aantoonbaar geen enkele zin hebben. Red yeast rice geeft van deze statines als natuurlijke statine de minste bijwerkingen. Q10 vermindert de sterfte door het acute hartinfarct, maar vermindert zoals onder andere voornoemde studie laat zien de kans op spierpijn, in tegenstelling tot wat menigeen dacht, door statines niet. Dus op strenge indicatie is een statine OK en red yeast rice heeft dan de voorkeur. Overigens heeft simvastatine in vergelijking met Lipitor minder bijwerkingen en is goedkoper. Nummer 1 onder de statines is en blijft echter RYR.

Een kop koffie met cafeïne verhoogt de bloeddruk niet bij jongeren

(Teng CL et al; Aust Fam Physician 2016 Jan-Feb;45(1):65-8; PMID 27051992)

Teng et al hebben in een gerandomiseerd dubbelblind onderzoek bij jongeren 1 kop koffie met cafeïne versus placebo gegeven. Een uur later bleek er geen significant verschil in de bloeddruk te zijn.

Redactioneel commentaar:

Ook onderzoek bij ouderen en met hogere doses laat geen bloeddrukverhogend effect zien. Daarnaast zijn er de nodige aanwijzingen dat koffie met cafeïne juist gunstig is bij hart- en vaatziekten, maar bijvoorbeeld ook de kans op darmkanker lijkt te verminderen.

Bloeddrukverlagend zijn verder: minder zout, Q10, vitamine C, groene thee, knoflook, visolie (en dus vette vis), kalium, magnesium (groenten en noten dus), calcium, foliumzuur, melatonine, lycopene en vitamine D. Daarnaast is het verstandig om indien er van overgewicht sprake is af te vallen. Dit laatste kan door sporten bevorderd worden. Sporten zelf heeft ook een licht bloeddrukverlagend effect.

Daarnaast moet men bedenken dat visolie, C met E, Q10 en carnitine ook nog eens van direct belang zijn bij het acute hartinfarct, naast uiteraard de relevante reguliere maatregelen.