

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) oktober 2017

Salvia miltiorrhiza (Danshen) in metanalyse beter isosorbidedinatrium ter verlichting van angina pectoris

(Jia Y en Leung SW; J Altern Complement Med 2017 Jun 26; PMID 28650203)

In een meta-analyse van 230 RCT's (een gigantisch aantal) komen Jia en Leung tot de conclusie dat Danshen niet alleen goed werkt tegen angina pectoris, maar dat ook nog eens beter doet dan isosorbidedinatrium.

Redactioneel commentaar: Danshen is in combinatie met Coriolus versicolor bij de mens ook een goede stimulator van T-celimmunititeit. In China wordt er vooral naar Danshen, Ginseng en paddestoelextracten zeer veel onderzoek verricht.

Boswellia serrata heeft analgetische eigenschappen

(Prabhavathi K et al; Indian J Pharmacol 2014 sep-oct;46(5):475-9; PMID 25298573)

Bij vrijwilligers blijkt 1 keer 2 capsules van 125 mg boswellia serrata in vergelijking met placebo de pijndrempel al te verhogen.

Redactioneel commentaar: Vitamine B12, curcuma, melatonine en andere natuurstoffen, maar ook acupunctuur hebben eveneens analgetische effecten. Toch ontkom je meestal niet en zeker niet bij operaties aan ook meer gangbare analgetische middelen.

Misselijkheid en braken na thyreoïdectomie lager in frequentie wanneer gember gebruikt wordt.

(Tavlan A et al; Clin Drug Investig. 2006; 26(4):209-14; PMID 17163253)

Tavlan et al vonden dat dexamethason na thyreoïdectomie de kans op misselijkheid en braken niet vermindert. Dexamethason plus gember deed dit wel.

Redactioneel commentaar: Gember vermindert ook de misselijkheid tijdens de zwangerschap en bij chemotherapie.

Vitamine D potentieert antivirale therapie bij hepatitis C

(Kim HB et al; J Hum Nutr Diet 2017 Aug 18; PMID 28833855)

Kim et al maakte een metaanalyse van alle RCT's waarin naast Peg-IFN-alpha en ribavarine werd gegeven. Los van de heterogeniteit van deze metaanalyse bleek vitamine D het resultaat ondubbelzinnig te verbeteren. Genotype 1 van het virus bleek expliciet dankzij vitamine D op de interferon plus ribavarine te behandelen.

Redactioneel commentaar: Vitamine D is ook met zekerheid van belang bij diabetes, atopisch eczeem, depressies, psoriasis, osteoporose, periodontitis, Crohn en vermoedelijk ook bij multiple sclerose. Op grond van de literatuur vind ik dat iedereen dagelijks 800 IU vitamine D moet nemen, althans in Nederland. Voor risicogroepen en bij genoemde ziekten dient van hogere doses sprake te zijn.

Meta-analyse: Q10 in doseringen tot 200 mg verlaagt bij diabetici de glucosespiegel

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

In deze metaanalyse van RCT's met dagelijks tot 200 mg Q10 extra laat zien dat Q10 bij diabetici zinvol is om de glucosespiegel te helpen verlagen.

Redactioneel commentaar: HbA1C werd niet verlaagt binnen een termijn van 12 weken of korter. Niet vreemd want het geeft de gemiddelde bloedsuikerspiegel over een half jaar aan. Verder is Q10 van belang bij

periodontitis, te hoge bloeddruk, hartinfarcten, congestief hartfalen, cardiomyopathie en leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie etc. Juist het feit dat Q10 ook cardiovasculair van belang is en hart- en vaatziekten veel voorkomen, maakt Q10 suppletie bij diabetes type 2 zo logisch. Ik vind dat 100 mg Q10 per dag boven de 50 standaard aanbevolen mag worden.

Wat diabetes betreft: doe aan bewegen, neem alleen onbewerkte producten (dus niets uit pakjes etc.), beperk de enkelvoudige koolhydraten (en dus geen beperking van gezonde natuurlijke vetten als olijfolie, lijnolie en vette vis in tegendeel). Als je geen glucose-6-fosfaatdehydrogenasedeficientie hebt (hier zeldzaam) zou je als extra middel berberine kunnen nemen. Eerder ging ik in NUDR al uitgebreid in op wat er orthomoleculair allemaal bij preventie/behandeling van diabetes mogelijk is.

TCM verbetert resultaat letrozol bij PCOS blijktens metaanalyse

(Ma QW en Tan Y; J Integr Med. 2017 Mar; 15(2):95-101 ;PMID 28285614)

Ma en Tan vonden in een metaanalyse dat letrozol plus TCM meer ovulaties en zwangerschappen gaf dan letrozol alleen.

Redactioneel commentaar: Voor myo-inositol is bij PCOS ook een gunstige rol weggelegd. Voorts is dit onderzoek een mooi voorbeeld van de combinatie van TCM en Westerse geneeskunst.

Metaanalyse van 11 RCT's bevestigt: bij expliciet prediabetes en andere ziekten verlaagt magnesiumsuppletie de bloeddruk

(DT Didada et al; Am J Clin Nutr. 2017 Jul 19; PMID 28724644)

Didada et al vonden in een metaanalyse van 11 RCT's bij patiënten met vooral prediabetes met dagelijks 365 tot 450 mg magnesium een significante verlaging van de bloeddruk.

Redactioneel commentaar: magnesium, visolie, foliumzuur, groene thee, minder zout, Q10, meer kalium, vitamine C, D etc. verlagen een verhoogde bloeddruk sec. Nu blijkt magnesium sec dit ook te doen bij met name prediabetes, wat natuurlijk niet verbazingwekkend is. Verder is magnesium bij diabetes nuttig en dus wellicht ook bij prediabetes.

Vlierbesextract gaat verkoudheid bij luchtreizigers in belangrijke mate tegen

(Tiralongo E et al; Nutrients 2016 Mar 24;8(4):182; PMID 27023596)

Tiralongo et al bevestigen in een dubbelblind onderzoek dat vlierbesextract, dat de kans op griep verlaagt ook de kans op verkoudheid bij luchtreizigers slechts niet significant verlaagt, maar wel de duur van de verkoudheid vermindert.

Redactioneel commentaar: Veel ondubbelzinniger en veel belangrijker is het therapeutische effect van vlierbessen bij griep. Overigens is de kans op griep met bepaalde probiotica, maar vooral met groene theeextract te verlaagd. NAC vermindert ook de ernst en de duur van griep. Griepvaccinatie overigens vermindert de kans op griep, maar er is geen bewijs, in tegendeel dat bij gevaccineerden de kans op overlijden door griep lager is dan bij niet gevaccineerden. Het enige echte wapenfeit pro vaccineren voor griep bestaat daarin, dat het vaccineren van verpleeghuismedewerkers de kans op overlijden door griep van verpleeghuisbewoners verlaagt. Kortom inenten leidt voor gevaccineerden tot korter ziek zijn en niet meer dan dat. Omtrent hen speelt tweerlei slechts een economisch belang.

Echinacea vermindert bij luchtreizigers kans op 'upper respiratory and other symptoms'

(Tiralongo E et al; Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012:417267; PMID 22229040)

Echinacea (een wortelextract, gestandaardiseerd op 4,4 mg alkylamiden) blijkt bij luchtreizigers naar potentieel koudere gebieden de kans op 'upper respiratory symptoms' net significant te verminderen.

Redactioneel commentaar: Dit en ander onderzoek toont aan dat het vermaledijde Echinacea inderdaad relevante antivirale kwaliteit heeft. Het betreft wel een farmacologisch duidelijk geformuleerd preparaat. Het is een fytotherapeuticum. Bewijs dat het door verdunnen te potentiëren zou zijn is er niet! Er is overigens veel meer onderzoek met RCT's dat Echinacea antivirale activiteit heeft.