

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) OKTOBER 2016

Luteine-suppletie verhoogt pigmentdichtheid macula en zo contrastgevoeligheid oog. MOV's verminderen bio-availability

(Wolf—Schnurbusch *UE et al*; *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2015 Dec;56(13):8069-74; PMID 26720458)

Luteine in een dagdosering van 10 mg verhoogt de lichtgevoeligheid van de macula, wat bij diverse oogkwalen nuttig is (te denk valt aan minder goed zien na behandelde netvliesloslating of bij minder goed zien door leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie). Extra MOV's blijken dit resultaat echter aantoonbaar tegen te gaan.

Redactioneel commentaar: Wederom wordt bevestigd dat luteine goed is voor (een slecht werkende) macula. Opmerkelijk is de lagere bioavailability voor de macula bij extra MOV's. Mogelijk dat de extra MOV's, die de oplosbaarheid van luteine moeten bevorderen voor een andere distributie van luteine in het lichaam zorgen.

Resveratrol zinvol bij colitis ulcerosa

(Samsamikor *M et al*; *Arch Med Res* 2016 May;47(4):304-9; PMID 27664491)

Dagelijks 500 mg resveratrol vermindert colitis ulcerosa in vergelijking met placebo zodanig dat het bij deze patienten de levenskwaliteit verbetert.

Redactioneel commentaar: Naast resveratrol zijn bij de behandeling van colitis ulcerosa van belang ; levertraan, gerichte probiotica, Boswellia serrata ; aloe vera , curcuma longa en een multi met C,E en selenium.

Synbioticum vermindert zwangerschapsdiabetes

(Ahmadi *S et al*; *Br J Nutr* 2016 Sep 29;118(8):PMID 27681077)

Een synbioticum met *L. acidophilus*, *L. Casei* en *Bifidobacterium bifidum* en inuline vermindert zwangerschapsdiabetes, maar heeft ook een goed effect op het lipidenprofiel.

Redactioneel commentaar: Dit resultaat is mooi, maar er moeten veel meer manieren om met supplementen diabetes gunstig te beïnvloeden. Bij diabetes type 2 zijn onder andere van belang : vette vis, magnesium, vitamine D, melatonine, Q10, curcuma, resveratrol, chroom, een multi, liponzuur en vitamine C. Panax ginseng en aloe vera zijn bij diabetes type 2 ook van belang, maar deze geef ik een zwangere liever niet. De andere voornoemde middelen moeten wel met voldoende kennis van zaken worden voorgeschreven.

Met enzymen behandelde Panax ginseng goed voor de huid

(Park *SY et al*; *J Ginseng Res* Jul;40(3):260-8; PMID 27616902)

Met enzymen behandelde Panax ginseng gaat bij orale toediening rimpelvorming tegen, bevordert elasticiteit huid en verlaagt het watergehalte van de huid.

Redactioneel commentaar: Vermoedelijk is Panax ginseng zonder enzymatische behandeling ook goed voor de huid. Voor de huid zijn ook zeer goed met deels remming van de veroudering : groene thee, genisteïne en Q10.

Aloe vera gel zinvol bij chronische zweren

(Avijgan *M et al*; *Iran J Med Sci* 2016 May;41(3):S30 ; PMID 27516663)

Aloe vera gel lokaal blijkt de genezing van uitwendige zweren in een RCT te bevorderen. Opmerkelijk is dat dit in 2500 jaar oude Iraanse medische boeken al vermeld wordt.

Redactioneel commentaar : Bekend is dat levertraanzalf genezing van wonden bevordert en dat vitamine C doorliggen remt. Er is dus nog wel een logischer programma samen te stellen ter behandeling van chronische zweren, al denk ik wel dat dergelijke zweren in onze samenleving minder vaak voorkomen.

Kruidenextract zeker zo goed tegen hoest als broomhexidine

(Barth *A et al*; *Phytomedicine* 2015 dec 1;22(13):1195-200 ; PMID 26598919)

De combinatie van *Justica adhatoda*, *Echinacea purpurea* en *Eleutherococcus senticosus* blijkt tegen hoest bij infecties van de bovenste luchtwegen werkzamer dan placebo, nee het is zelfs zeker zo effectief als broomhexidine.

Redactioneel commentaar: De vraag is wel: doet het ook iets tegen de luchtweginfecties an sich?

Melatonine lokaal heeft anti-zonnebrandwerking

(Scheuer C et al; J Dermatol Sci 2016 Aug 9; PMID 27543364)

Melatonine, 12,5% in een creme vermindert erytheem van de huid in de zon. Verder heeft 0,5 of 2,5% geen aantoonbaar beschermend effect tegen zonnestraling.

Redactioneel commentaar: Er zijn andere middelen die beter tegen de zon beschermen, maar het geeft wel aan voor hoeveel gezondheidsparameters melatonine gunstig is ; het bevordert de slaap ; is licht analgetisch, vermindert de kans op een delirium ; verbetert de glucose tolerantie etc. Zie ook mijn twee artikelen hier op de website van de Natuurapotheek.

EGCG echt zinvol om je (LDL)-cholesterol te verlagen

(Momose Y et al; Int J FoodSci Nutr. 2016 Sep;67(6):606-13; PMID 27324590)

In een meta-analyse van RCT's is gevonden dat enige dagdosering van EGCG tussen de 107 en 856 mg per dag reeds het LDL-cholesterol verlaagt.

Redactioneel commentaar: Hoekstenen om het cholesterol te verlagen zijn met name red yeast rice (waarin lovastatine circa 10 keer effectiever is dan zuivere lovastatine), vette vis/visolie en nicotinamide. Deze middelen verlagen na een infarct niet alleen de kans op een nieuw infarct, maar ze verlagen ook de sterftekans.

Groene thee en in het bijzonder EGCG verlagen het cholesterol, maar of deze ook de sterftekans bij risicopatienten verminderen is niet voldoende onderzocht.

Groenethee/EGCG heeft evenwel meer gezondheidseffecten. Zo is het goed voor de huid, verminderde het in een RCT bij risicopatienten de kans op prostaatkanker en er zijn zeer sterke aanwijzingen, dat het de prognose van borstkankerpatienten met 1 of nul klieren bij diagnose verbetert.

Vitamine E vermindert toxiciteit cisplatin voor gehoor

(Villani V et al; Head Neck 2016 Apr; 38 Suppl1: E2118-21; PMID 26849799)

Vitamine E in een dosering van 400 mg per dag blijkt de ototoxiciteit van cisplatin in vergelijking met placebo te verminderen.

Redactioneel commentaar: Dit resultaat staat, maar het is ook aangetoond dat vitamine E neuropathie door cisplatin niet tegen gaat (PMID 27647988). Om neuropathie door cisplatin enigermate tegen te gaan is N-acetylcysteine geschikt. Verder gaat magnesium de ototoxiciteit van cisplatin tegen. Bedenk daarbij dat wanneer cisplatin gegeven wordt hierdoor de magnesiumstatus kan verslechteren, wat het geven van ook magnesium nog logischer maakt.

Visolie goed bij non-alcoholische leververvetting

(He XX et al; PLoS One 2016 Oct 6; 11(10):e0162368; PMID 27711128)

He et al vonden in een meta-analyse van zeven RCT's met in totaal 442 patienten, dat visolie in vergelijking met placebo niet-alcoholische leververvetting doet afnemen. Dit bleek uit bepalingen van leverenzymen en het LDL-cholesterol.

Redactioneel commentaar: Er zijn nog meer voedingsmaatregelen mogelijk tegen niet-alcoholische leververvetting. Zo vonden Aller et al (PMID 26367736), dat de combinatie van silymarin en vitamine E bij deze aandoening eveneens een gunstige uitwerking had. Zij maten met name ook de Fatty liver-index en de fibroscore.