

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) december 2017

Nattokinase gunstig bij atherosclerose

(Ren NN et al; Zhonghua Yi Xue Za Zhi 2017 Jul 11;97(26):2038-42; PMID 28763875)

Bij fermentatie van gekookte sojabonen met *Bacillus natto* ontstaat onder andere het enzym nattokinase, dat fibrinolytische activiteit heeft. In dit gerandomiseerde onderzoek blijkt het in de tijd net als dagelijks 20 mg simvastatine. Plaques in de nattokinase-groep namen meer af dan die in de simvastatine groep ; ook steeg in de eerste het HDL-cholesterol en daalden in beide groepen de triglyceriden, LDL en totaal cholesterol, zij het dat deze 3 in de simvastatine-groep meer daalden.

Redactioneel commentaar: Het is duidelijk dat nattokinase ter behandeling van atherosclerose nader onderzoek verdient. Juist ook omdat plaque's afnemen.

Q10 verlaagt C-reactieve-protein-gehalte plasma

(Mazidi M et al; Pharmacol Res. 2017 Aug 25; PMID 28847708)

Meer en meer bewijs komt er dat chronische ontstekingen (mede) ten grondslag liggen aan ziekten als kanker, hart- en vaatziekten, dementie etc. Dergelijke chronische ontstekingen worden door ontstekingsfactoren gekend. Zo'n factor is C-reef-proteïne. Een meta-analyse van allerlei trials waarin Q10 is gegeven, laat zien dat door Q10 dit C-reef-proteïne daalt.

Redactioneel commentaar: Q10 is bij veel meer ziekten zeer belangrijk: bij diabetes, maar nog meer bij hart- en vaatziekten ; voorts bij periodontitis etc. De vraag is of een en ander mede tot stand komt door het verlagen van C-reef-proteïne. Het nut van Q10 staat overigens los van welk mechanisme dan ook vast.

Xiatianwu bevordert herstel na distale radiusfractuur door osteoporose

(Zhang B et al; Zhongguo Zhong Yao Za Zhi; 2015 jun;40(12):2445-8; PMID 26591540)

Xiatianwu verminderde pijn en verlaagde de kans op complicaties bij het herstel. Met xiatianwu was het herstel bij 95,6 procent bevredigend, terwijl dit in de controle-groep bij slechts 77,8 procent het geval was.

Redactioneel commentaar: Osteoporose is met voeding en supplementen in hoge mate te voorkomen en het herstel is met voeding en supplementen te bevorderen. Preventie: extra D (minimaal 800 IU vitamine D per dag, extra calcium en magnesium: minimaal respectievelijk 500 mg calcium en 250 mg magnesium ; ook extra foliumzuur, B12, genisteïne en K2 zijn aan te bevelen). TCM speelt in ieder geval ook een positieve rol bij het herstel van een osteoporotische fractuur.

Acupunctuur verlaagt bloedsuiker bij patiënten met diabetes type 2

(Kumar R et al; J Acupunct Meridian Stud 2017 Aug;10(4):2404; PMID 28889840)

Acupunctuur op CV-12 (steeds een half uur) blijkt bij patiënten met diabetes type 2 de bloedglucosespiegel te verbeteren, iets wat al eerder bij ratten was gevonden.

Redactioneel commentaar: Acupunctuur werkt weer, dat is duidelijk. Feit is dat life-style veranderingen : bewegen, niets meer uit pakjes, minder simpele suikers, berberine en het geven van andere supplementen praktischer is en ook nuttig is met betrekking tot de preventie/remming van andere ziektes.

Multi met hoge dosis B-complex, C en mineralen verbetert bij gezonde mannen welbevinden, presteren onder stress en cognitie

(Kennedy DO et al; Psychopharmacology (Berl.) 2010 Jul;211(1):55-68; PMID 20454891)

Kennedy et al gaven aan gezonde mannen een hoge dosis B-complex met C en mineralen (Berocca (R)). Zij vergeleken dit op gerandomiseerde basis met een placebo. Het humeur verbeterde evenals de stress-tolerantie. De experimentele groep had ook minder last van vermoeidheid en na lichamelijke inspanning bleek de experimentele groep ook cognitief beter te presteren (met bijvoorbeeld rekenen).

Redactioneel commentaar: dit is een interessant resultaat. De vraag is of hierdoor ook het ontstaan van Alzheimer wordt geremd. Misschien is wat ik opschrijf ook wel van betere kwaliteit omdat ik onder andere een multi en extra C neem.

TCM zinvol tegen pijn/depressie bij fibromyalgie, een meta-analyse op basis van RCT's

(Cao H et al. *J Altern Complement Med.* 2010 Apr;16(4):397-409; PMID 20423209)

Acupunctuur verminderde het aantal tender=points en de pijn in vergelijking met klassieke medicatie. Het verminderde de pijn echter niet maar weer met cupping erbij wel en dan ook de depressie naast fibromyalgie. TCM-kruiden hielpen in vergelijking met klassieke medicatie eveneens tegen de pijn. Wel is het zo dat dan steeds eerst met Chinese diagnosticum eerst een subdiagnose was gesteld.

Redactioneel commentaar: Carnitine en melatonine zijn in ieder geval bij fibromyalgie ook zinvol gebleken.

Dagelijks 200 mg magnesium naast een multi vermindert bij zwangerschap kans op complicaties in vergelijking met dezelfde multi

(Zarean E en Tarian A ; *Adv Biomed Res* 2017 aug 31;6:109; PMID 28904937)

Zwangeren kregen of niets extra's , of een multi met onder andere 100 mg magnesium dan wel deze multi met nog eens 200 mg magnesium extra. Complicaties met onder andere preeclampsie traden in de multi plus magnesium-groep minder vaak op dan in beide andere groepen.

Redactioneel commentaar: Het vroegere idee om preeclampsie door zoutbeperking te voorkomen bleek al eerder fout. Het vermoeden dat magnesium voor dat doel wel zinvol is wordt door dit onderzoek aannemelijker.

Trans-lycopeen uit tomatensap reduceert ontstekingsmarkers in menselijk plasma in vergelijking met placebo

(Colman-Martinez M et al; *Mol Nutr Food Res* 2017 Jul 8; PMID 28688174)

Meer tomatensap gaf meer daling ontstekingsmarkers in bloed. Er was een effect van translycopeen, terwijl andere carotenoiden geen of vrijwel geen effect op deze markers hadden. Het ging vooral om een daling van markers in relatie tot hart- en vaatziekten.

Redactioneel commentaar: We weten al dat lycopeen de bloeddruk verlaagt, de progressie van prostaatkanker vertraagt en goed is bij asthma. Ook weten we dat beta-caroteen de opname van lycopeen niet belemmert. Of trans-lycopeen als subvorm extra gunstig is weten we nog niet. We weten nu wel dat deze stereoisomeer van lycopeen in ieder geval relevant is.

Omega-3-vetzuren verkorten duur migraineaanval

(Maghsoumi-Norouzabad L et al; *Nutr Neurosci.* 2017 Jun30:1-10; PMID 28665211)

Uit een meta-analyse van RCT's naar het nut van omega-3-vetzuren bij migraine bleek, dat deze vetzuren de frequentie en de ernst van migraine leken te verminderden, maar deze effecten waren niet significant. De duur van de migraineaanval bleek door omega-3-vetzuren wel significant af te nemen.

Redactioneel commentaar: Naast visolie zijn in principe ook van belang : Q10, liponzuur, magnesium en vitamine B2. Uiteraard is het ook zo dat indien een dergelijke aanval steeds optreedt na consumptie van bijvoorbeeld chocola, het verstandig is geen chocola meer te eten.