

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) april 2017

Melatonine vermindert bij krachttraining oxydatieve stress en oxydatieve beschadiging van spieren door krachttraining

(Leonardo-Mendonca RC et al; *Appl Physiol Nutr Metab* 2017 Feb 13; PMID 28192673)

Leonardo-Mendonca et al gaven aan 24 atleten vlak voor het naar bed gaan 110 mg melatonine dan wel een placebo en dat 4 weken lang. Tijdens het experiment werd er extra hard getraind. Door de melatonine nam de verwerkingscapaciteit voor vrije radicalen toe. Daalde LPO, nitriet plus nitraat en ook het GSSG en creatine kinase. Alles wees op een betere handhaving van de redoxpotentialen en minder spierbeschadiging door de training.

Redactioneel commentaar: Elke keer verbaas ik me weer over de 'veelzijdigheid' van melatonine. Men leze mijn 2 artikelen over melatonine hier op deze site. Tijdens het experiment werd zwaarder getraind. Het is dus de vraag of dit ook had gegolden wanneer er in gelijke mate was doorgetraind.

Shiitake-extract vermindert kans op terugkomen ano-genitale wratten

(Yin G et al; *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* 1998 nov;18(11):665-7; PMID 11477860)

Een Shiitakeextract per injectie: Lentinan blijkt de recidiefkans op anogenitale wratten na laserbehandeling significant te verminderen.

Redactioneel commentaar: Deze wratten zijn gelinkt aan het papilloma-virus en dat is (net als de wratten) gelinkt aan meer kans op baarmoederhalskanker. Bij afwijkende uitstrijkjes blijkt *Coriolus versicolor* zinvol (naast o.a. diindolylmethaan). Mede gezien de sterke antikankerwerking van *Coriolus versicolor* bij long-, maag- en darmkanker onder andere, lijkt het logisch *Coriolus versicolor* ook tegen ano-genitale wratten in te zetten.

Kokosolie zinvol bij behandeling Alzheimer

(Hu Yang I et al; *Nutr Hosp* 2015 Dec 1;32(6):2822-7; PMID 26667739)

Hu Yang et al vonden bij Alzheimer-patienten met dagelijks 40 ml extra virginale kokosolie een verbetering van de cognitie. Vrouwen, niet-diabetici en de ernstigere gevallen reageerden het best, maar los van selectie achteraf was er een duidelijke gemiddelde verbetering van de cognitie.

Redactioneel commentaar: bij Alzheimer zijn ook belangrijk: bewegen, visolie, L-carnitine, fosfatidylserine, Ginkgo biloba, huperzine-A en S-adenosylmethionine van belang. Mogelijk ook van belang zijn alsnog stoppen met roken, minder zout, extra vitamine C en B3.

In de preventieve sfeer zijn stoppen met roken verstandig, minder zout, meer bewegen, minder calorieën, diabetes voorkomen en hart- en bloedvaten goed behartigen van belang. Ook lijken hier visolie en fosfatidylserine van belang. Dat nu ook kokosolie van belang blijkt is verrassend. Heel veel ander recent onderzoek naar kokos en Alzheimer spoort hier mee.

Liponzuur bevordert gewichtsreductie

(Li N et al; *Clin Endocrinol (Oxf)*. 2017 Jan 12; PMID 28239907)

Li et al vonden met dagelijks 1200 mg alpha-liponzuur bij personen met een BMI van meer dan 25 een bescheiden gewichtsdeling, die slechts in combinatie met een afname van de buikomvang als significant geduid kon worden.

Redactioneel commentaar:

Afvallen : A) eet minder en beweeg ; minder rood vlees en minder zout (gaat neiging tot overeten); bouw noten in in je dieet. B) supplement met hydroxycitroenzuur en groene koffiebonenextract, maar ook C) eventueel met psylliumvezels, groene thee-extract, chroom, 5-HTP en pyruvaat. Liponzuur hoort er nu ook bij.

Rong-Jyh-Gan-Tang zinvol ter behandeling van hepatitis C

(Chen FP et al; J Ethnopharmacol. 2017 Jan 20; 196:1-8; PMID 27965049)

Rong-Yang-Jyh-Tang verbeterde in dit gerandomiseerde coross-over-onderzoek de klinische situatie bij patiënten met hepatitis C: HCV-RNA niveau's daalden aantoonbaar. Let wel dit was bij patiënten die interferon-ribavirine-resistent waren geworden!

Redactioneel commentaar: Weer een middel tegen een vorm van hepatitis. We weten al dat Zhuling zinvol is bij hepatitis-B.

Calcium vermindert de lycoppeenopname in gerandomiseerd onderzoek

(Borel P et al; Br J Nutr. Dec; 116(12):2091-2096; PMID 28069089)

Mogelijk komt dit doordat calcium de lading van micellen waar lycoppeen in zit vermindert. Feitelijk betekent dit dat calcium micelvorming in de darm tegen zou gaan.

Redactioneel commentaar: Verhitten van tomaten en vet bevorderen de latere bioavailability van lycoppeen. Calcium, magnesium en vitamine D/K2 om met name osteoporose te bestrijden zouden dan op een ander tijdstip van de dag dan waarop extra lycoppeen wordt genomen, ingenomen kunnen worden. Ter herinnering : lycoppeen verlaagt de bloeddruk, is goed bij asthmatische bronchitis en verlengt de ziektevrije overleving bij uitgezaaide prostaatkanker, die hormonaal behandeld wordt. Tevens zijn er sterke aanwijzingen dat lycoppeen de kans op prostaatkanker vermindert.

Bijenpropolis verbetert in diabetes type 2 patiënten de glycemische controle

(Samadi N et al; J Integr Med 2017 Mar;15(2):124-34; PMID 28285617)

Dagelijks 900 mg bijenpropolis verbeterde in vergelijking met placebo de glucosehuishouding bij patiënten met diabetes type 2. Dit bleek expliciet ook uit de HbA1c. De bloedlipiden verbeterden evenwel ook, wat de toepassing van bijenpropolis ook bij hart- en vaatziekten niet onlogisch maakt.

Redactioneel commentaar: Naast bijenpropolis is vooral berberine (450-1350 mg per dag) aan te bevelen als zogenaamd niet regulier middel. Minder simpele koolhydraten en meer bewegen zijn ook essentieel. Ook zinvol zijn melatonine, zink, selenium, chroom, ginseng, Q10, liponzuur, vitamine D, visolie, magnesium, resveratrol en aloe vera.

Bijenpropolis gaat mucositis door radiotherapie tegen

(Javadzadeh Bolouri A et al; Iran J Cancer Prev 2015 Oct;8(5):e4019; PMID 26634113)

Bijenpropolis gaat bij oraal gebruik in vergelijking met placebo het ontstaan van mucositis bij keelkanker door bestraling in belangrijke mate tegen.

Redactioneel commentaar: Naast bijenpropolis is ook ijs oraal zinvol, maar uitwendig ook Calendula, honing, alsmede het kauwen van kauwgum, het slikken van aloe vera, Qinge liyan, spoelen met phenylbutyraat, oraal gebruik van B12, zink, carnosine, silymarin, curcuma, zoethout, Traumeel-S en l-alanyl-l-glutamine. Het zou nuttig zijn om uit deze hele reeks een standaardadvies te extraheren.

Rode ginseng verbetert welbevinden van patiënten met NSCLC, die chemo krijgen

(Jiang SL et al; Chin J Integr Med 2015 Jul 4; PMID 26142337)

Jiang et al gaven patiënten met uitgezaaide NSCLC naast gemzar plus cisplatin rode ginsengextract dan wel niets extra's. Rode ginsengextract verminderde de vermoeidheid, verbeterde de kwaliteit van leven juist ook door vermindering van de bijwerkingen van de chemo. Tumormarkerverandering verschilde tussen de groepen evenwel niet significant.

Redactioneel commentaar: Het resultaat met ginseng is prachtig, maar dergelijke patienten dienen voor levensverlenging sowieso Astragalus, melatonine en aloe vera te krijgen. Daarnaast kan expliciet magnesium zowel gehoor (doofheid tegengaan) als nieren helpen tegen bijwerkingen van cisplatin te beschermen. Wanneer er zich ook longkanker in de pleurale holte bevindt kunnen de longvliezen met behulp van bepaalde probiotica geplakt worden.