

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) APRIL 2016

Een gel met curcuma longa is net als chloorhexidine effectief in de preventie van gingivitis.

(Singh V et al; Natl J Maxillofac Surg 2015 Jan-Jun;6(1):67-71; PMID 26668456)

Redactioneel commentaar: Bij periodontitis zijn niet roken; extra Q10, foliumzuur, vitamine E en vitamine D plus calcium zinvol. Ik vermoed dat deze adviezen ook bij gingivitis zinvol zijn.

Q10 met selenium vermindert in RCT cardiale sterfte

(Alehagen U et al; PLoS One 2015 Dec 1;10(12):e0141641; PMID 26624886)

In een RCT met 443 ouderen werd met dagelijks 200 mg Q10 plus 200 mcg selenium versus placebo na 4 jaar een vermindering van de cardiovasculaire sterfte gevonden. Ook na 10 jaar was deze nog steeds meetbaar.

Redactioneel commentaar: Niet verbazingwekkend omdat er meerdere RCT's zijn die met Q10 een vermindering van de sterfte bij het acute hartinfarct laten zien. Iets dergelijks geldt ook voor carnitine. Er is derhalve vind ik een goede reden voor ouderen om beide te suppleren, zeker wanneer iemand al hartpatiënt is.

Lycopen en preventie van prostaatkanker

(Gann PH et al; Nutr Cancer 2015;67((7):1104-12; PMID 26422197)

Bij mannen met zogenaamde intraepitheliale neoplasie, een soort carcinoma in situ en dus nog geen kanker (daarvoor is infiltratieve groei kenmerkend) blijkt lycopene (een dagelijks tomatenextract met daaraan toegevoegd 30 mg lycopene) in vergelijking met placebo regressie van deze intraepitheliale neoplasie te bevorderen.

Redactioneel commentaar: Dit onderzoek pleit net als veel ander onderzoek voor niet alleen een remmend effect van lycopene bij bestaande prostaatkanker, maar ook voor een preventieve werking van lycopene ten aanzien van deze kanker. Ook met groenethee-extract is er een trial die laat zien dat bij mannen met een hoge kans op prostaatkanker het risico daarop verlaagd wordt. Lycopene gaat verder door sport opgewekte astma tegen, verlaagt de bloeddruk en verbetert het lipidenprofiel.

Vitamine C is anxiolytisch

(De Oliveira IJ et al; Pak J Biol Sci 2015 Jan;18(1):11-8; PMID 26353411)

De Oliveira vonden dat 500 mg vitamine C per dag bij studenten in vergelijking met placebo de angst vermindert.

Redactioneel commentaar: Vitamine C is niet alleen anxiolytisch, het vermindert ook de ernst van bacteriële longinfecties bij ouderen, het verlaagt de bloeddruk, is in combinatie met vitamine E gunstig bij het acute hartinfarct, maar het vermindert in lagere doses (500-1000 mg per dag) de kans op kanker niet. Verder zijn er wel aanwijzingen dat vitamine C in hogere doses en in combinatie met koper of vitamine K3 bij kanker wel therapeutische consequenties heeft. Voorts vermindert vitamine C de kans op verkoudheid niet, maar het verkort de duur ervan wel met iets van een halve dag. Om al deze redenen is dagelijks 1 gram vitamine C als supplement extra voor volwassenen zinvol; bij kinderen geve men wat minder rekening houdende met het gewicht.

Luteine bij maculadegeneratie : vroeg beginnen!

(Huang YM et al; Biomed Res Int 2015;2015:564738; PMID 25815324)

Drie keer per week 20 mg luteine verbetert bij patiënten met beginnende maculadegeneratie de dichtheid van dit pigment in de macula. De conclusie van de onderzoekers mede op grond van ander onderzoek is om bij beginnende maculadegeneratie direct met 10 mg luteine per dag te beginnen.

Redactioneel commentaar: Naast vroegtijdig dagelijks 10 mg luteine zijn ook zink, vitamine E, beta-caroteen, carnitine, visolie en Q10 aan te bevelen.

Boswellia-creme goed tegen huidschade door bestraling

(Togni S et al ; Eur Rev Med Pharmacol Sci 2015 Apr; 19(8):1338-44 ; PMID 25967706)

Togni et al vonden dat Boswellia-creme op de huid bij bestralen wegens borstkanker het lokale erytheem en andere klachten in vergelijking met placebo doet afnemen ; het positieve resultaat weerspiegelt zich ook in een vermindering van het gebruik van corticosteroiden.

Redactioneel commentaar: Niet alleen Boswellia is in deze zinvol ; hetzelfde geldt namelijk voor Calendula-creme.

Boswellia zinvol bij astma

(Ferrara T et al ; Eur Rev Med Pharmacol Sci 2015 Oct;19(19):3757-62 ; PMID 26502867)

Dagelijks 500 mg van een Boswellia-serrata-extract blijkt in een RCT de klachten door asthma te verminderen.

Redactioneel commentaar: Bij asthma zijn ook zinvol : minder zout, vette vis, cafeïne (koffie dus); Ginkgo biloba ; Q10 ; magnesium en lycopeen.

Carnitine verlengt leven van ALS-patienten aanzienlijk

(Beghi E et al ; Amyotroph Lateral Scler Frontotemporal Degener 2013 Sep;14(9-6):397-405 ; PMID 23421600)

Beghi et al vond met dagelijks 3 gram carnitine per dag in vergelijking met placebo bij ALS-patienten, die allemaal al riluzole namen een extra levensverlenging mediaan van 23 maanden (het was 45 versus 22 maanden).

Redactioneel commentaar: Het was al bekend dat hoge doses vitamine E de achteruitgang remde, maar geen aantoonbare levensverlenging gaf. Carnitine verlengt het leven echter aanzienlijk. Regulier is er slechts riluzole wat het leven slechts marginaal verlengt. Daarnaast zijn er een hele serie natuurstoffen waarvan in dierproeven aanwijzingen zijn dat ze bij ALS gunstig zijn, maar waarmee de neurologie niet bekend is en/of geen belangstelling heeft, maar die ik al lang toepast.

Combinatie Curcuma longa en Boswellia serrata pijnstillend

(Merolla G et al ; Musculoskelet Surg 2015 Sep;99 Suppl 1; S43-52 ; PMID 25957549)

De combinatie van Curcuma longa en Boswellia serrata blijkt in vergelijking met placebo peespijn van de supraspinatus (behoort tot de 'rotator cuff') juist ook bij arthroscopische behandeling te verminderen. Er zijn dan minder klassieke analgetica nodig.

Redactioneel commentaar: In het algemeen zijn voor heftige pijnen synthetische pijnstillers nodig en vooral anaesthesisten hebben daar verstand van. Wijze van toediening en slimme combinaties helpen. Echter zoals het bovenstaande aangeeft hebben ook pure natuurstoffen een zekere analgetische werking, waardoor minder conventionele pijnstillers nodig zijn of soms helemaal niet meer nodig zijn. Curcuma longa met Boswellia serrata is een voorbeeld ; een ander voorbeeld is melatonine, dat her en der al als co-pijnstiller wordt gebruikt.