

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) OKTOBER 2015

Groene thee heeft een anti-obees effect

(Basu A et al ; J Am Coll Nutr 2010 Febr;29(1):31-40;PMID20595643)

Basu et al vonden met 4 koppen groene thee of 2 capsules groene thee bij patiënten met een metabool syndroom een verlaging van het lichaamsgewicht. Het was significant na 8 weken maar slechts een verlaging met 2,5 kg.

Redactioneel commentaar: Om af te vallen zijn bewegen en minder eten het effectiefst ; daarna komen hydroxycitroenzuur (Gambogia!) en chlorogeenzuur, dat in groene koffiebonen zit en dan pas groene thee, 5-HTP, chroom en pyruvaat. Bewegen is los van een gewichtsreductie zeer gezond met betrekking tot hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, maar ook om Alzheimer te remmen.

Acupunctuur met gele laser verlaagt de bloeddruk

(Litscher D et al; Laser Ther 2015 Mar 31;24(1):53-61;PMID 25941426)

Litscher et al vonden bij vrijwilligers met acupunctuur op basis van een gele laser een verlaging van de bloeddruk. Stress en lichaamstemperatuur daalden ook. Stimulatie van een placebopunt gaf geen bloeddruk daling. Of de kleur van het licht er toe doet is niet onderzocht.

Redactioneel commentaar: Dit onderzoek geeft maar weer even aan hoe belangrijk Chinese geneeskunst ook in dit geval vermoedelijk is. Dit onderzoek zou bij patiënten met een verhoogde bloeddruk herhaald moeten worden en hoe gek het ook lijkt met verschillende kleuren licht. Wat de voeding betreft : gewichtsreductie, minder zout, extra magnesium, vitamine D, foliumzuur, Q10, groene thee, olijfolie, en lycopene verlagen allemaal de bloeddruk bij personen met een verhoogde bloeddruk.

Lycopen gunstig bij diabetes type 2

(Reddy PV et al; J Int Soc Prev Community Dent 2015 May;5(Suppl 1):S25-31;PMID 25984464)

Diabetespatiënten type 2 hebben eerder last van periodontitis en periodontitis kan de diabetes type 2 verslechteren. Lycopen (8 mg per dag) verbeterde de periodontitis niet duidelijk, wel daalde de malondialdehyde en verbeterde de HbA1c na 2 maanden.

Redactioneel commentaar: Lycopen moet dus aan de lijst van natuurlijke antidiabetica toegevoegd worden.

Astragalus naast radiotherapie bij NSCLC

(He H et al; Evid Based Complem Altern Med 2013;2013:426207;PMID 24454494)

Astragalus verbetert volgens deze meta-analyse van RCT's bij patiënten met NSCLC die radiotherapeutisch behandeld worden de tumorrespons en vermindert de bijwerkingen. Er zijn ook duidelijke aanwijzingen dat Astragalus ook hun sterfte vermindert.

Redactioneel commentaar: In combinatie met chemo verbetert Astragalus bij advanced NSCLC zeker de overleving. Coriolus versicolor verbetert als adjuvans bij in principe curatieve longkanker, welke bestraald wordt de overleving met iets van 20% ; dit middel is dus nog interessanter. Een andere adjuvans is OK-432 een extract van streptococci dat als adjuvans de genezingskans met ongeveer 10% verbetert.

Koreaanse ginseng stimuleert spermatogenese

(Park HJ et al; Chin J Integr Med 2015 May 12 ; PMID 25967606)

Koreaanse ginseng blijkt bij mannen die een varicocele hebben en relatief onvruchtbaar zijn de spermatogenese te stimuleren en de beweeglijkheid van de spermatozoen te vergroten. Het is niet bekend of hierdoor bij vrouwelijke partners de zwangerschapskans ook toeneemt.

Redactioneel commentaar: Vitamine E en carnitine zijn bij mannelijke onvruchtbaarheid ook zinvol. Dit geldt met name voor carnitine dat bij een verlaagd aantal spermatozoen het aantal en de beweeglijkheid doet toenemen, zodanig dat ook meer vrouwen zwanger worden. Vitamine E blijkt bij onvruchtbare mannen in ieder geval ook de vruchtbaarheid te verbeteren, zij het dat dit minder hard is dan in geval van carnitine. In 2 RCT's bleek vitamine C aantal spermatozoen en de beweeglijkheid daarvan ook te vergroten ; idem voor een onderzoek met B12. Voor deze 2 stoffen is niet bekend of vrouwen dan ook makkelijker zwanger worden. Voorlopig staan hier carnitine en vitamine E op de eerste plaats.

Shenfu bij chronische hartfalen

(Wei H et al; J Ethnopharmacol 2015 May 1; PMID 25937255)

Shenfu is een extract van de Panax ginseng-wortel en de zijwortels van Aconitum carmichaeli Debx. Shenfu blijkt bij patiënten met chronisch hartfalen waarbij de leverfunctie niet goed is, deze te verbeteren en ook de algehele levenskwaliteit.

Redactioneel commentaar: Ter bestrijding van chronisch hartfalen sec zijn in ieder geval ook Q10 en carnitine van groot belang. Het lijkt me aannemelijk dat ook magnesium van belang is.

Magnesium zeer zinvol bij zwangerschapsdiabetes

(Asemi Z et al; Am J Clin Nutr 2015 May 27; PMID 26016859)

Asemi et al gaven vrouwen met zwangerschapsdiabetes dagelijks 250 mg magnesiumoxide dan wel een placebo. In de magnesiumgroep versus de placebo verbeterde de functie van het insuline, daalde het malonaldehyde en hadden de baby's minder vaak last van hyperbilirubinemie en waren de ziekenhuisopnames lager in frequentie.

Redactioneel commentaar: Extra magnesium lijkt dus naast magnesium uit goede bronnen (pure chocola, amandelen en walnoten vooral) zinvol wanneer een vrouw zwangerschapsdiabetes heeft. In overleg (!) met een orthomoleculaire arts kunnen ook andere supplementen worden ingezet. Er kan onder andere gedacht worden aan Q10, een multi ,meer vette zeevis , extra chroom en liponzuur. Overigens lijken aminozuur gebonden magnesium danwel magnesiumcitraat logischer dan magnesiumoxide.

Mariadistel 1 week van tevoren al gegeven vermindert de nefrotoxiciteit van cisplatin

(Momeni A et al; J Clin Diagn Res 2015 Apr;(4):OC11-3; PMID 26046020)

Momeni et al gaven al een week van te voren dagelijks mariadistel aan patiënten die cisplatin kregen dan wel ze deden dat niet. Het bleek dat de nefrotoxiciteit van cisplatin hierdoor minder was.

Redactioneel commentaar: Er is ander onderzoek dat laat zien dat indien je de silymarin 1 tot 2 dagen van te voren pas geeft dat de nefrotoxiciteit door cisplatin niet minder is. Nefrotoxiciteit van cisplatin is ook minder door Mg, seleniet en theopylline ; uiteraard moet dat dan wel deskundig begeleid worden ; bij proefdieren ziet men ook een vermindering van de nefrotoxiciteit en zeker geen mindere therapeutische werking ; verder gaat vitamine E de neurotoxiciteit tegen en melatonine de overall toxiciteit in het bijzonder neemt door melatonine de infectiekans tijdens de behandeling af. Daarbij is het ook zo dat melatonine daarbij in het bijzonder bij het uitgezaaide grootcellige longcarcinoom ook nog eens de overlevingsduur beduidend verlengt.