

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) februari 2017

Rode rijst gist zeer effectief om cholesterol te verlagen

(Heinz T et al; Nutr Res 2016 Oct;36(10):1162-70;PMID 27865358)

Monacoline-K, zittend in rode gist rijst verlaagt het cholesterol reeds en dan expliciet het LDL-cholesterol. Dit alles in vergelijking met placebo.

Redactioneel commentaar: Uit rode gist rijst (=RYR) wordt monacoline-K efficiënter opgenomen dan wanneer je het als zuivere stof geeft. Veel patiënten die niet tegen reguliere statines kunnen, verdragen RYR wel. Daarbij komt dat alleen van zocor, lipitor en RYR is aangetoond dat ze indien er van een eerder hartinfarct sprake was, deze ook de levensverwachting verbeteren. Daarbij heeft RYR van deze 3 de minste bijwerkingen zo lijkt het. Cardiovasculair zijn ook onder andere Q10, carnitine en berberine zeer relevant.

Curcuma longa extract vermindert klinisch aantoonbaar osteoarthritis

(Srivastava S et al; Inflammopharmacology 2016 Dec;24(6):377-388 ;PMID 27761693)

Een curcuma longa-extract vermindert duidelijk de ontstekingen bij osteoarthritis in vergelijking met placebo en wel dusdanig dat dit ook tot klinische verbetering leidt.

Redactioneel commentaar: Curcuma wordt voor osteoarthritis al sinds mensenheugenis gebruikt. Dit onderzoek toont aan dat dit terecht is. Uiteraard zou ik patiënten met een dergelijke kwaal ook glucosamine adviseren. Curcuma longa is ook bij bijvoorbeeld colitis ulcerosa, MGUS en een multiple myeloma in een vroeg stadium zinvol. Curcuma longa blijkt in combinatie met quercetine ook de afstotingsneigingen in geval van een getransplanteerde nier te verminderen. Ook vermindert het bij risicopatiënten de kans om diabetes type 2 te ontwikkelen en is het gunstig bij SLE. Enzovoorts!!

Mariadistel gaat mucositis door radiotherapie tegen

(Elyasi S et al; Phytother Res 2016 Nov;30(11):1879-85 ;PMID 27555604)

Dagelijks 4 keer 140 mg mariadistel vermindert in vergelijking met placebo duidelijk mucositis veroorzaakt door radiotherapie.

Redactioneel commentaar: Mariadistel heeft veel meer gunstige eigenschappen : zo vermindert het de sterfte door vergevorderde levercirrhose op basis van alcohol. Het verbetert ook de glucosetolerantie bij patiënten met diabetes type 2. Silymarin is ook gunstig bij allergische rhinitis. In combinatie met selenium is het ook gunstig bij prostaatmechachten ; de PSA gaat dan zelfs omlaag. Mariadistel in combinatie met groene thee o.a. vertraagt ook het recidief van prostaatkanker na prostatectomie, al is in dit geval de precieze bijdrage van silymarin niet duidelijk, het spoort wel met gunstige effecten van silymarin in diervormen.

Q10 zinvol bij het polycysteus ovarieel syndroom

(Samimi M et al; Clin Endocrinol (Oxf). 2016 dec 2;PMID 27911471)

Dagelijks 100 mg Q10 versus placebo verbetert bij patiënten met het polycysteus ovarieel syndroom de glucosahuishouding en het lipidenprofiel. Na multivariate analyse verdween de significantie met betrekking tot het lipidenprofiel. Het gunstige effect op de glucosahuishouding bleef.

Redactioneel commentaar: Dit is een mooi resultaat. Toch is Q10 niet zaligmakend, want bij de ziekte van Huntington remt het de progressie niet. Toch blijven vele gunstige eigenschappen van Q10 over : bij diabetes type 2 verbetert het de glucose tolerantie (het resultaat in dit onderzoek met betrekking tot de glucosahuishouding was derhalve voorspelbaar) ; het vermindert de bloeddruk ; het vermindert de kans op complicaties bij congestief hartfalen ; het vermindert de kans op een 2e hartaanval, maar een effect op de levensverwachting dan is niet duidelijk ; het vermindert de ziekte van Peyronie; het vermindert de bijwerkingen op het hart van adriamycine, zonder de therapeutische effecten te verminderen, integendeel ; het verbetert de prestaties bij

bijvoorbeeld skieen ; het vermindert migraine ; in combinatie met visolie en carnitine is het gunstig bij leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie ; het vermindert periodontitis en het vermindert/gaat presbycusis tegen. Ook lijkt het in z'n algemeenheid zinvol bij Parkinson, al lijkt de progressie van motorische symptomen niet geremd te worden.

Carnitine verbetert uithoudingsvermogen atleten

(Orrer GE en Guzel NA ; *J Strength Cond Res* 2014 Feb; 28(2):514-9;PMID 24263659)

Dagelijks 3 of 4 gram L-carnitine verbetert bij atleten het uithoudingsvermogen.

Redactioneel commentaar: Theoretisch niet zo gek: carnitine transporteert immers langketenige vetzuren het mitochondrion in. Carnitine vertraagt Alzheimer en in combinatie met Q10 en visolie vertraagt het ook leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie. Carnitine vermindert sterfte bij hartfalen. Bij mannen met asthenospermie verhoogt carnitine de kans op nakoemelingschap. Carnitine is (net als silymarin) gunstig bij levercirrhose samenhangend met alcoholmisbruik. Het is gunstig bij COPD en verbetert de potentie. Carnitine verbetert de glucosetolerantie. Het is gunstig bij de ziekte van Peyronie en het gaat neuropathie bij diabetes, HIV-medicatie en diverse vormen van chemotherapie tegen, enzovoorts.

Rong-Yang-Jyh-Gan-Tang werkzaam tegen hepatitis C

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

TCM, als voornoemd in de titel, bleek werkzaam bij patiënten met hepatitis C waarbij interferon plus ribavirine niet werkzaam waren. Wel was het zo dat de verbetering aan de hand van TCM-symptomen werd vastgesteld.

Redactioneel commentaar: TCM-symptomen zijn al zeer veel vaker relevant gebleken, wat het resultaat veelbelovend maakt. Dit resultaat ziet er dus mooi uit, maar bijvoorbeeld Zhuling werkt ook.

Salvia officinalis verbetert bij diabetes 2-patiënten, die statines krijgen zowel de glucose-tolerantie als het lipidprofiel

(Kianbakht S et al; *Int. J Mol Med.* 2016 Summer ;5(3):141-8 ;PMID 27942500)

Salvia officinalis-extract 500 mg 3 keer per dag wel versus niet bovenop glyburide, methformine en atorvastatine bij patiënten met en diabetes type 2 en een verhoogd cholesterol verbeterde het lipidprofiel verder, zo ging het HDL omhoog. De nuchtere glucose en het nog relevantere HbA1c verbeterden evenwel ook extra.

Redactioneel commentaar: Dit onderzoek laat zien dat nog veel meer voedingsbestanddelen de belangrijkere gezondheidsparameters gunstig beïnvloeden dan we eerst dachten. Salvia-soorten staan in de Chinese geneeskunde overigens al veel langer in hoog aanzien.

Carnitine verlaagt totale sterfte bij patiënten die een hartinfarct gehad hebben

(DiNicolantonio JJ et al; *Mayo Clin Proc* 2013 Jun;88(6):544-51;PMID 23597877)

Met carnitine versus placebo bij patiënten die een hartinfarct gehad hebben vonden DiNicolantonio et al in een metaanalyse minder ventriculaire aritmie en angina, maar ook een vermindering van de totale sterfte.

Redactioneel commentaar: Dit resultaat is indrukwekkend. Carnitine doet nog veel meer: zie hiervoor!

Carnitine vertraagt afstoting niertransplantaat

(Jafari A et al ; *J Ren Nutr* 2017 Jan 3;PMID 28065453)

Jafari et al vonden geen absolute bescherming tegen het afstoten van een getransplanteerde nier. Wel werd het proces indien het optrad door carnitine (3 gram per dag) vertraagd.

Redactioneel commentaar: Wederom blijkt carnitine voor nog meer toepasbaar dan eerder gedacht ; zie eerder in deze NUDR (Nieuws uit de research) van februari 2017. Cordyceps sinensis is eveneens in deze zinvol.