

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) augustus 2019

Groene theeextract gaat stijfheid bloedvaten bij diabetes mellitus type 2 tegen

(Quezada-Fernandez P; *Int J Food Sci Nutr*. 2019 May 14;1-9; PMID 31084381)

Dagelijks 400 mg groene theeextract (met 180 mg EGCG) blijkt het stijf worden van de arteriewanden, wat bij diabetes eerder optreedt in vergelijking met placebo tegen te gaan.

Redactioneel commentaar: Groene thee doet veel meer: het verlaagt de bloeddruk, verbetert het lipidenprofiel, het is goed voor de huid en bij hoog risicopatiënten voor prostaatkanker verlaagde het in een onderzoek de navolgende incidentie van prostaatkanker, het gaat tandbederf tegen (minder suiker uiteraard nog meer!) etc. Duidelijk is dat groene theedrinken zeker ook niet verkeerd is.

Acupunctuur zinvol bij prostatismeklachten

(Zhang W et al; *PLoS One* 2017 Apr 4;12(4): e0174586; PMID 28376120)

Zhang et al vonden in een metaanalyse van RCT's waarin acupunctuur met 'sham'acupunctuur was vergeleken, een significant gunstig effect van acupunctuur op in ieder geval de korte termijn.

Redactioneel commentaar: Naast orthomoleculaire oftewel Clinical Nutrition, waaronder ik ook fytotherapie en natuurgeneeskunde reken, is ook acupunctuur stevig evidence based. Voor prostatismeklachten kun je overigens ook selenium plus mariadistel geven en/of Sabal, brandnetel, cranberry etc. geven.

Calcium remt lycoppeenopname in RCT

(Borel P et al; *Br J Nutr* 2016 Dec;116(12):2091-6; PMID 28069089)

In een gerandomiseerd cross-over onderzoek bij 10 gezonde vrijwilligers bleek dagelijks 500 mg calciumcarbonaat de opname van 19 mg lycoppeen in een tomatenpasta aantoonbaar te remmen.

Redactioneel commentaar: Calcium remt, maar caroteen bevordert de lycoppeen opname. Ook met vet en door het verhitten van tomaten is de opname van lycoppeen beter. Bedenk overigens dat lycoppeen in RCT's ook gunstig bleek bij asthma en dat het de bloeddruk verlaagt.

In modelsystemen zijn met betrekking tot de groei van prostaatkanker synergetisch remmende interacties met vitamine D en E gevonden. Het is ook de vraag of deze interactie ook met bijvoorbeeld calciumcitraat optreedt.

Calendula officinalis bevordert in RCT genezing beenzweren

(Buzzi M et al; *J Wound Care* 2016 Dec 2;25(12): 732-9; PMID 27974009)

Veneuze insufficiëntie en/of diabetes bevorderen juist bij ouderen het ontstaan van beenzweren, die vaak maar moeilijk genezen. Het blijkt nu dat een goudsbloemextract de genezing aanzienlijk bevordert. Met het extract heelt in 12 weken 72% van de zweren, terwijl dat in de controle-groep maar 32% was.

Redactioneel commentaar: Ook de combinatie van extra Zn, vitamine C en L-arginine bevorderde in een RCT de heling van dit soort zweren. Zie PMID 23627791. De combinatie van Zn, vitamine C en L-arginine is ook bij decubitus zinvol.

B. Lactis-stammen kunnen vooral bij obstipatie stoelgang bevorderen

(Miller LE et al; *World J Gastroenterol*. 2016 Jun 7;22(21):5122-31; PMID 27275105)

Miller et al telden 15 clinical trials op waarin een probioticum was gegeven en keken vervolgens in een metaanalyse naar het effect op de transition time van het voedsel. Alleen B. Lactis HN019 en B. Lactis DN-173010 kwamen als bevorderaars van de stoelgang, expliciet bij obstipatie, uit de analyse tevoorschijn.

Redactioneel commentaar: L casei bevordert ook de stoelgang, evenals vele andere zaken zoals sennepelen, rhabarber, lijnzaad, pruimen, lichaamsbeweging etc.

Probioticumpreparaat vermindert wel colitis ulcerosa maar niet de ziekte van Crohn in vergelijking met placebo

(Bjarnason I et al; Inflammopharmacology 2019 Jun;27(3):465-73; PMID 31054010)

Bjarnasson et al gaven aan patiënten met colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn een mengsel van meerdere probiotica (1 ml/kg per dag) dan wel een placebo. Alleen bij colitis ulcerosa was er een gunstig effect, wat bleek uit een daling van het faecale calprotectine ($P < 0,015$).

Redactioneel commentaar: Om te focussen op colitis ulcerosa: ook curcumine, aloe vera, visolie, Boswellia serrata, VSL#3, Lactobacillus GG, maar ook de combinatie van mirre, kamille en dark roasted koffie zijn zinvol naast de reguliere medicinale behandeling (die dan veel minder nodig is).

Red yeast rice/olijf-extract vermindert biomarkers van oxydatieve stress bij patiënten met het metabool syndroom

(Hermans N et al; Trials. 2017 Jul 3; 18(1):302; PMID 28673363)

Bij patiënten met een metabool syndroom blijkt Red Yeast Rice als olijfextract de ontstekingsmarkers Lp-PLA2 en geoxideerd LDL te verlagen. Wat de bijdrage van de 'olijven' is en wat de impact op langere termijn is, is niet duidelijk.

Redactioneel commentaar: Red Yeast Rice is een natuurlijke statine, dat het cholesterol verlaagt en na een infarct zodoende zelfs de sterfte aan een infarct verlaagt. Dit geldt ook voor simvastatine en Lipitor. Van deze 3 geeft Lipitor de meeste bijwerkingen. Er zijn meer cholesterolverlagers, maar of die de sterfte verlagen is vers 2. Overigens geldt ook dat als er geen TIA of hartinfarct in de voorgeschiedenis is, de sterfte, ook al is het cholesterol verhoogd, niet verlaagd wordt.

Nu is dan aangetoond dat bij het metabool syndroom door Red Yeast Rice/olijven ontstekingsmarkers afnemen. Wat dat op de lange termijn doet is een open vraag. Verder onderzoek is gewenst.

L-carnitine vermindert op de langere termijn de insulineresistentie bij diabetespatiënten type 2.

(Xu Y et al; Adv Clin Exp Med 2017 Mar-Apr;26(2):333-8; PMID 28791854)

Xu et al telden een aantal RCT's met L-carnitine ter behandeling van diabetes type 2 bij elkaar op. Zij vonden dat het effect van L-carnitine niet na 3, maar wel na 6, 9 en 12 maanden op de insulineresistentie significant verlagend was. Het effect werd in de tijd ook steeds sterker.

Redactioneel commentaar: Meer bewegen, afvallen, zo ongeveer niets meer wat bewerkt is eten en supplementen dienen de eerste aanzet te zijn tot behandeling van diabetes type 2. Wat supplementen betreft denk ik in de eerste plaats aan berberine, maar ook aan zink, chroom, melatonine, liponzuur en zeker 10 andere. Een patiënt kan niet alles slikken en dus moeten er afwegingen gemaakt worden. Feit is wel dat de schatting dat slechts 30-40 procent van de patiënten met diabetes type 2 met life-style maatregelen geholpen zou kunnen worden te pessimistisch is. Men vergeet de supplementen.

Ganoderma lucidum verbetert fysiek bij fibromyalgie

(Collado Mateo D et al; Nutr Hosp 2015 Nov 1;32(5):2126-35; PMID 26545669)

Ganoderma lucidum blijkt in vergelijking met een niet werkend kruid de conditie van fibromyalgie-patiënten te verbeteren. Ook de beweeglijkheid van het onderlichaam verbeterde.

Redactioneel commentaar: Er zijn meer middelen in RCT's bij fibromyalgie zinvol gebleken. Deze komen op een cursus bij de Natuurapotheek aan de orde.