

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) februari 2020

Shiitake (Lentinan) verbetert responskans op chemo significant

(Zhang Y et al; J Cancer Res Clin Oncol 2018 Nov; 144(11):2177-2; PMID 30043277)

Shiitake (Lentinan) blijkt in een meta-analyse van gerandomiseerde studies bij de behandeling van longkanker niet alleen de levenskwaliteit, maar ook de responskans op chemo significant te verbeteren.

Redactioneel commentaar: De vraag is natuurlijk of Lentinan in deze situatie ook de overlevingsduur verhoogt. Dergelijk onderzoek heeft bij darm- en maagkanker ook levensverlenging laten zien. Een feit is ook dat pad-denstoelextracten juist in de adjuvans situatie zinvol zijn. PSK (Coriolus versicolor) verhoogt als adjuvans bij bestraling van het grootcellig longcarcinoom in stadium 1 of 2 de overleving na 5 jaar (in 2 studies gaat deze gemiddeld van 30 naar ruim 50%). Zijn er uitzaaiingen op afstand dan is er geen effect van PSK op de prognose.

Q10 vermindert blijkens meta-analyse van RCT's inderdaad myopathie door statines

(Qu H et al; J Am Heart Assoc 2018 Oct 2;7(19); e009835)

In een meta-analyse van 12 placebogecontroleerde studies blijkt Q10 de symptomen van myopathie (spierzwakte, spierkramp, spierpijn en spiervermoeidheid) tijdens statinegebruik te verminderen. Het creatinekinase daalde evenwel niet aantoonbaar.

Redactioneel commentaar: En dan verlaagt Q10 nog eens de bloeddruk, verbetert de prognose bij hartfalen en is bijv. goed voor ontstoken tandvlees.

De beste natuurlijke bron is vis en daarnaast kan de mens het zelf maken, maar dat laatste gaat bij statinegebruik lastiger omdat statines de synthese van Q10 remmen (op hetzelfde punt overigens als bij de cholesterolsynthese).

Gember vermindert pijn van een pijnlijke menstruatie

(Daily JVV et al; Pain Med 2015 dec; 16(12):2243-55; PMID 26177393)

In een meta-analyse van 7 placebo-gecontroleerde studies bleek gember de pijn tijdens dysmenorhoe te verminderen. Het ging hier om 750 tot 2.000 mg gemberpoeder per dag.

Redactioneel commentaar: We wisten al dat gember misselijkheid bij zowel chemo als tijdens zwangerschap tegengaat. Ook was al bekend dat het pijn bij artritis vermindert. Dit resultaat is - al ligt het voor de hand - althans voor mij nieuw.

Er zijn nog veel meer natuurstoffen die in geval van dysmenorhoe de pijn verminderen. Deze komen uitgebreid tijdens het Clinical Nutrition College aan de orde.

Knoflook verlaagt de nuchtere bloedglucosespiegel en het HbA1C

(Li-qiong Hou et al; Asia Pac J Clin Nutr 24 (4), 575-82; 2015 ; PMID 26693740)

In een meta-analyse van RCT's blijkt knoflook de postprandiale glucosespiegel en het HbA1C in vergelijking met placebo te verlagen.

Redactioneel commentaar: Dit onderzoek vraagt om een onderzoek naar het effect van knoflook bij patiënten met diabetes type 2. Temeer daar er in deze meta-analyse maar 513 proefpersonen zaten. Los daarvan verlaagt knoflook de bloeddruk en verbetert het het lipidenprofiel.

Jodium kan borstkanker tot regressie brengen en de werking van chemo bij gevorderde borstkanker verbeteren

(Moreno-vega A et al; Nutrients 2019 Jul 17;11(7); PMID 31319484)

Bij vrouwen die voor borstkanker geopereerd moesten worden, werd 7-35 dagen voor operatie jodium gegeven. Dit gaf in vergelijking met placebo bij 1 op de 3 een afname van de tumor. Bij patiënten met een gevorderde borstkanker bleek jodium plus chemo meer regressies te geven dan chemo alleen. De ziektevrije overleving na 5 jaar was met jodium ook beter.

Redactioneel commentaar: Dit is geheel in lijn met Moerman die wel 3 mg jodium per dag gaf en ook in lijn met de lage incidentie van borstkanker in Japan!

Talgvorming en de aanwezigheid van bacteriën betrokken bij acnevorming vermindert door lycopene (Chernyshova MP et al; J Dairy Sci 2019 Jan;102(1):14-25; PMID 30447975)

Lycopene gaat talgvorming en de aanwezigheid van bacteriën die risicofactoren voor acnevorming zijn tegen. Nepijs en ijs met lycopene werden bij gezonde vrijwilligers vergeleken qua effecten op de huid. Het bleek dat lycopene de talgvorming verminderde en dat het aantal bacteriën dat bij acnevorming is betrokken in aantal afnam.

Redactioneel commentaar: Lycopene zit vooral veel in tomaten. Het wordt na verhitting van tomaten en toevoegen van olijfolie beter opgenomen (tomatensaus).

Ook EGCG, Q10 en genisteine zijn goed voor de huid, maar anders. Dus veel groene thee, veel soja en eventueel genisteine en Q10 slikken: zij gaan namelijk rimpelvorming tegen. Overigens is ook bekend dat minder barbecueën en frituren veroudering van de huid ook remt.

De Q10-productie neemt met de leeftijd af, wat dus suppletie ook weer logisch maakt.

Drie gram oplosbare vezels van haver verlaagt het cholesterol (Gulati S et al; Lipids Health Dis 2017 Apr 4;16(1):71; PMID 28376899)

Dagelijks 3 gram oplosbare vezels van 70 gram haver verlaagt in een RCT het cholesterol en dan expliciet het LDL.

Redactioneel commentaar: Dit past bij een gezond eetpatroon. Olijfolie is ook een goede cholesterolverlager. Vette vis verlaagt niet alleen het cholesterol, maar verhoogt ook nog eens het HDL, mede daarom is vette vis gecorreleerd met een lagere sterftekans vanwege hart- en vaatziekten.

L-carnitine verbetert levenskwaliteit bij hen die cisplatine krijgen (Endo K et al; Auris Nasus Larynx 2019 Jun;46(3):431-6; PMID 30442437)

Dagelijks 1.000 mg L-carnitine versus een controle-groep bij patiënten die cisplatine krijgen laat zien dat de levenskwaliteit in stand blijft in de carnitinegroep zulks in tegenstelling tot de controle-groep.

Redactioneel commentaar: L-carnitine is van belang voor de energielevering (door transport van langere vetzuren het mitochondrium in). Cisplatine verlaagt de carnitine-niveaus. Geen wonder dat carnitine-suppletie het welbevinden verbetert.

In het algemeen is carboplatine milder en even effectief. Bij eierstokkanker en longkanker heeft het al de plaats van cisplatine ingenomen.

Boswellia serrata niet zinvol bij diabetes type 2 (Mehrzadi S et al; J Evid Based Med 2018 Jan-Dec; 23:2515690X18772728; PMID 29774768)

In een RCT bij patiënten met diabetes type 2 bleek 2 keer daags 250 mg Boswellia serrata gom-extract in vergelijking met placebo niet werkzaam bij diabetes type 2. Noch de glucosespiegels, noch het HbA1C verbeterden.

Redactioneel commentaar: Boswellia is werkzaam bij o.a. colitis ulcerosa en bij artritis, net als curcumine, maar in tegenstelling tot curcumine is het niet werkzaam in relatie tot diabetes (van curcuminen is alleen aangetoond dat ze de kans op diabetes type 2 verminderen).

Extra vitamine D3 verbetert de spiersterkte bij atleten zo blijkt uit review van RCT's

(Chiang CM et al; J Strength Cond Res. 2017 Feb;31(2):566-74; PMID 27379960)

Vitamine D3 (600- 5.000 IU per dag) bleek bij gezonde atleten de spierkracht te verbeteren.

Redactioneel commentaar: Vitamine D2 is niet ons actieve vitamine D, dat is vitamine D3. Bij de rat is vitamine D2 het D-vitamine!

De verbeterde spierkracht door D verklaart waarom ouderen die extra D krijgen een lagere val kans hebben en daardoor al minder kans hebben om iets te breken.