

DE BEHANDELING VAN PROSTATISMEKLACHTEN MET KRUIDEN

Inleiding

Als bij mannen de prostaat vergroot is, wat bij oudere mannen in meer dan wel mindere mate voorkomt is vaak ook de pusbuis door inwendige vergroting vernauwd. De straal is dan minder hard en soms is het urineren in hoge mate belemmerd. Reguliere middelen (zoals finasteride) die de omzetting van testosteron naar dihydrotestosteron (stimuleert hypertrofie prostaat dan wel houdt deze in stand) remmen, bieden dan vaak soelaas. Zij hebben echter ook evidente bijwerkingen. Het is ook heel goed mogelijk deze hypertrofie met alternatieve middelen terug te dringen. De best onderbouwde bespreek ik in dit artikel.

Beta-sitosterol

Er zijn meerdere gerandomiseerde dubbelblinde onderzoeken die aantonen dat beta-sitosterol tegen prostatisme werkzaam is. Een voorbeeld is het onderzoek van Klippel et al (1) met dagelijks 130 mg beta-sitosterol dan wel placebo bij 177 patiënten met prostatisme. De prostaatklasten namen aantoonbaar af, de plassenheid (in ml per sec) duidelijk toe en het residu in de blaas af. Een Cochrane-analyse (Cochrane betekent in doorsnee meer dan gemiddelde kwaliteit wat betreft statistiek etc.) is ook positief over beta-sitosterol als middel voor prostatismeklachten. Aan de hand van 4 gerandomiseerde studies (in totaal 519 mannen betreffend) wordt vastgesteld dat door beta-sitosterol de prostaat weliswaar niet werd verkleind, maar de prostatismeklachten namen wel af en de straal werd sterker (2). Op bronnen van beta-sitosterol (zit o.a. in brandnetels) kom ik later terug.

Sabal (*Serenoa repens*) al dan niet in combinatie met Urtica (brandnetel)-extract

Bij 543 patiënten met prostatismeklachten is de combinatie van Sabal en Urtica-extract met het reguliere finasteride vergeleken (3). Gedurende beide typen behandeling werd de urineflow sterker. Er was geen duidelijk verschil in effectiviteit. Wel gaf de combinatie Sabal/Urtica-extract minder vaak een vermindering van het ejaculatievolume, minder vaak erectiele dysfunctie en minder vaak hoofdpijn dan finasteride.

Ook Lopatkin et al (4) probeerden de combinatie uit. Ruim 250 mannen met prostatismeklachten kregen of de combinatie of een placebo. Het plassen verbeterde significant in vergelijking met placebo, terwijl de bijwerkingen met de placebo vergelijkbaar (dus nihil) waren.

Sabal alleen werkt echter ook. Giannakopoulos et al (5) gaven aan 100 mannen met een slechte straal, passend bij een vergrote prostaat een Sabal-extract in een lage dan wel hoge dosering. Beide doses verbeterden de straal en de kwaliteit van leven; ook het residuvolume van de blaas na het plassen nam in beide groepen af.

In een Cochrane-analyse (6) bleek Sabal even goed tegen prostatisme als finasteride; ook bleek *Serenoa repens* in deze meta-analyse duidelijk werkzaam bij prostatisme, wanneer met placebo werd vergeleken (in totaal zaten in deze analyse 21 gerandomiseerde, waarvan er 18 dubbelblind waren).

Pygeum africanum al dan niet gecombineerd met Urtica dioica-extract

Melo et al (7) gaven *Pygeum africanum* plus een *Urtica dioica*-extract dan wel een placebo aan mannen met prostatismeklachten. De verbetering in dit onderzoek was echter niet statistisch significant.

In een Cochrane-meta-analyse van 18 gerandomiseerde studies (8) laat van *Pygeum africanum* echter toch een vermindering van prostatismeklachten zien.

Pompoenpitten-extract

Friederich et al (9) gaven 2245 patiënten met benigne prostaathypertrofie een extract van pompoenpitten. Bij 42% van de patiënten trad er verbetering op. Door het ontbreken van een controle-groep is deze uitslag slechts suggestief. Carbin et al (10) gaven aan patiënten met prostatismeklachten op gerandomiseerde basis een extract van pompoenpitten plus Sabal dan wel een placebo. De straal verbeterde, de plastijd verkortte, de mictiefrequentie nam af, alsmede het residuvolume van de blaas nam af. Ook dit resultaat is voor pompoenpittenextracten slechts suggestief, daar het resultaat misschien wel alleen aan Sabal te danken is (wat ik overigens niet geloof).

Conclusie en discussie

Duidelijk is dat beta-sitosterol, maar ook Sabal en *Pygeum africanum* tegen prostatisme werkzaam zijn. *Urtica dioica* en pompoenpitten-extract zijn vermoedelijk ook werkzaam. De vraag die zich voordoet is hoe werken de diverse substanties.

Urtica dioica bevat beta-sitosterol, dat net als finasteride de omzetting van testosteron naar het feitelijk werkzame dihydrotestosteron remt. Er is echter meer: andere sterolen uit de brandnetel zoals bijvoorbeeld stigmasterol en campesterol remmen in de prostaat het celmembraan natrium/kalium-ATPase en mogelijk daardoor middels een remming van het metabolisme de groei van de prostaat (11).

In pompoenpitten zit beta-sitosterol (12) ; dit pleit inderdaad voor een gunstig effect van pompoenpitten in geval van prostatisme.

In zowel Sabal als Pygeum africanum zit veel beta-sitosterol, wat op z'n minst in geval van prostatisme de werking van deze kruiden gedeeltelijk verklaard.

Het is verder aannemelijk dat ook in Sabal, pompoenpitten als in Pygeum africanum andere sterolen dan beta-sitosterol voorkomen die (deels) langs andere weg dan remming van de omzetting testosteron naar dihydrotestosteron, prostatismeklachten verminderen.

Literatuurlijst

- 1) Klippel KF et al ; Br J Urol 80:427-32; 1997.
- 2) Wilt T et al ; Cochrane Database Syst Rev 2000;(2):CD001043.
- 3) Sokeland J en Albrecht J ; Urologe A.36:327-33;1997.
- 4) Lopatkin N et al ; World J Urol 23:139-46; 2005.
- 5) Giannakopoulos X et al ; Adv Ther 19: 285-96; 2002.
- 6) Wilt T et al ; Cochrane Database Syst Rev 2002;(3):CD001423.
- 7) Melo EA et al ; Int Braz J Urol 28:418-25; 2002.
- 8) Wilt T et al ; Cochrane Database Syst Rev 2002;(1)CD001044.
- 9) Friederich M et al ; Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd. 7(4):200-4;2000.
- 10) Carbin BE et al ; Br J Urol 66:639-41;1990.
- 11) Hirano T et al ; Planta Med 60:30-3;1994.
- 12) Wenzl T et al ; J Biochem Biophys Methods 53:193-202 ; 2002.
- 13) Dreikorn K ; World J Urol 19:426-35; 2002.