

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) december 2018

Nano-curcumine zinvol bij psoriasis

(Bilia AR et al; J Pharma Pharmacol 2018 Jul;70(7):919-28; PMID 29600580)

Psoriasispatiënten die naast acitretine nano-curcumine kregen (3 gram per dag) verbeterden in vergelijking met acitretine plus placebo significant meer.

Redactioneel commentaar: In curcuma longa zitten ongeveer 5% curcuminen, die in de darm relatief slecht opneembaar zijn en ook nog eens tamelijk snel gemetaboliseerd worden. We moeten de feiten echter goed beschouwen. Bovendien zijn er een aantal te manipuleren variabelen. In sommige preparaten loopt het curcuminengehalte op tot 95%. Voorts kunnen zwarte peper en lecithine de opname 20 respectievelijk 40 keer vergroten (20 keer zoveel meer curcuminen en een 20 keer betere opname betekent 400 keer meer curcuminen). Complicerend in het geheel is dat ook andere bestanddelen dan curcuminen van curcuma longa vrijwel zeker ook therapeutische consequenties kunnen hebben. Olie oftewel vet bevordert de opname van curcuminen ook. In dit verband moeten speciaal liposomen worden genoemd. Professor Bilia kende ik al van naam en op het fantastische NVF-congres van 3-4 oktober hield zij een van de beste voordrachten: over curcuminen. Liposomen zo gaf zij aan bevorderen de opname van curcuminen ook aanzienlijk, maar vooral wanneer de liposoomgrootte kleiner is dan 1 micron; liefst tussen de 200 en 800 nanometer. Kleiner dan 200 nanometer is ook een zeer goed idee, maar het schijnt dat wanneer nanobiologie echt in de picture komt ook regelgeving al een rol speelt oftewel Europa. Nano-curcumine is niet zo maar te distribueren. Nano-curcumine wordt nog weer zoveel beter opgenomen (5000 keer beter dan curcuminen zonder hulp) dat er zoals ik feitelijk al aangaf belangrijke commerciële, dus gezondheidstechnische vooral formeel toxicologische) en 'juridische' kanten aan zitten.

Ik heb het verder niet over de vele gunstige interacties van curcuminen met bijvoorbeeld EGCG bij kanker. Bedenk ook dat er in vitro bij 350 ng per liter al duidelijke antikankereffecten van curcuminen zijn gezien (in 1 gram ruwe curcuma longa zit al 50 mg = 50 keer 10^6 ng curcuminen!). Ter info: de halfwaardetijd is ongeveer 6-7 uur. Wat eenvoudig rekenwerk leert dat ook niet nano-curcuminen therapeutische consequenties kunnen hebben (wat vele RCT's bevestigen). Desalniettemin is de nanotechnologie een geweldige ontwikkeling!

Methylcobalamine sublinguaal goed alternatief voor injectie met cyanocobalamine

(Parry-Strong A et al; N Z Med J. 2016 Jun 10;129(1436):67-75)

Sublinguaal 1 mg methylcobalamine geeft bij diabetes type 2 met een licht B12-tekort na 3 maanden een sterkere toename van de serum-B12 dan 1mg hydroxycobalamine intramusculair. Na 6 maanden was de eerste groep nog steeds beter af, maar het verschil was niet meer significant.

Redactioneel commentaar: Methylcobalamine is minder stabiel dan hydroxycobalamine, wat het resultaat nog duidelijker maakt. Nochtans had men deze vergelijking ook per soort B-12 kunnen testen.

Q10 ook in meta-analyse zinvol bij diabetes type 2

(Zhang SY et al; Int J Endocrinol 2018 sep 16;2018:6484839; PMID 30305810)

In een meta-analyse van RCT's blijkt Q10 bij diabetes type 2 het HbA1C, de nuchtere bloedglucose, de TG en het HDL-C te verbeteren.

Redactioneel commentaar: Naast Q10 (de aanbeveling bij diabetes type 2 is 100 – 200 mg per dag) zijn er nog 17 variabelen van belang, waarvan meerdere ook in relatie tot andere ziekten van belang zijn (zo is Q10 ook bij het metabool syndroom en bij hart- en vaatziekten van groot gewicht). Op deze factoren bij diabetes type 2, 99 andere ziektebeelden en de interacties van 100 stoffen met vele nutrienten en geneesmiddelen zal ingegaan worden op een cursus orthomoleculaire geneeskunde die in 2019 onder auspiciën van de Natuurapotheek gegeven zal worden.

Xiaoaiping verhoogt bij chemo voor slokdarmkanker responskans en verlengt het leven extra

(Wang F et al; Zhonghua Zhong Liu Za Zhi 2017 Jun 23;39 96):453-457; PMID 28635236)

De kruidencombinatie Xiaoaiping naast cisplatin en S-1 blijkt bij slokdarmkanker de responskans te vergroten en het leven extra te verlengen.

Redactioneel commentaar: Op www.ngoo.nl maar ook op kanker-actueel kan men een lijst met meer dan 3400 RCT's vinden van complementaire behandelingen bij kanker. Met betrekking tot Chinese kruiden zijn er zeer veel studies. Ook vorenstaande studie gaat tot die lijst behoren. TCM bij kanker moet meer aandacht krijgen.

Massage even goed als acupunctuur voor rugpijn

(Klassen E et al; Z Orthop Unfall 2018 Oct 15; PMID 30321900)

Voor lage rugpijn blijkt massage even goed als acupunctuur.

Redactioneel commentaar: Voor lage rugpijn is ook warmte goed. In geval van een hernia zijn ook liponzuur en carnitine van belang.

Capsaicine lokaal op basis van meta-analyse van RCT's even goed als lokale NSAID'S

(Persson MSM et al; Osteoarthritis Cartilage 2018 aug 30; PMID 30172837)

Rode peperextract blijkt lokaal artritis even goed te bestrijden als lokaal aangebrachte NSAIDS.

Redactioneel commentaar: Curcuma, gember, boswellia en glucosamine met chondroitine zijn bij arthrose ook interessant; bij reumatoïde artritis zijn dat o.a. brandnetel en levertraan.

Combinatie van gember en artisjokken versus placebo werkzaam bij functionele dyspepsie

(Giacosa A et al; Evid Based Complement Alternat Med. 2015;915087; PMID 25954317)

Twee keer daags 100 mg van een artisjokkenextract plus 20 mg van een standaard gemberextract werd bij patiënten met functionele dyspepsie met een placebo vergeleken. Het resultaat was zeer significant in het voordeel van het supplement.

Redactioneel commentaar: Onder functionele dyspepsie verstaat men langer bestaande bovenbuiksklachten (3-4 weken) zonder dat er een oorzaak aantoonbaar is (een maagzweer is bijvoorbeeld een oorzaak).

Kaneelsuppletie versus placebo verbetert lipideprofiel, zo blijkt uit een meta-analyse

(Maieran SM et al; J Clin Lipidol. 2017 Nov – Dec;11(6): 1393-1406; PMID 28887086)

In een meta-analyse van 13 RCT's werd gevonden dat kaneel het triglyceridegehalte en het cholesterolgehalte verlaagt. Ook de duur van de suppletie had invloed. HDL-C en LDL-C veranderden echter niet.

Redactioneel commentaar: Kaneel is ook geschikt bij diabetes type 2 (zie hiertoe de meta-analyse PMID 24019277) en het coumarine uit kaneel is uiterst nuttig als adjuvant middel bij de behandeling van het maligne melanoom. Coumarine is in tegenstelling tot de verwante verbinding fenprocoumon niet bloedverdünnend! Kaneel is ook bloeddrukverlagend! Zie PMID 23867208.

Curcumine ook zinvol bij IBS, zo blijkt uit meta-analyse

(Ng QX et al; J Clin Med 2018 Sep 22;7(10); PMID 30248988)

Uit een meta-analyse van 5 RCT's blijkt dat curcumine het IBS niet significant verlicht ook al was er in 3 van de 5 studies een gunstig effect van curcumine aantoonbaar.

Redactioneel commentaar: Naast perpermuntolie en bepaalde probiotica zou ook curcumine bij het IBS een optie kunnen zijn, ook al zijn de eerste twee beter onderbouwd.