

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) juni 2018

Q10 verlaagt de bloeddruk ook in meta-analyse

(Tabrizi R et al; High Blood Press Cardiovasc Prev. 2018 Mar;25(1):41-50; PMID 29330704)

Tabrizi et al deden een meta-analyse aan 17 RCT's waarin het mogelijk bloeddrukverlagend vermogen van coenzym Q10 beproefd was. Het bleek dat de systolische bloeddruk wanneer die te hoog was daalde en dat de diastolische slechts een trend tot daling liet zien. In totaal was er een duidelijke daling van de bloeddruk bij hypertensie. We hebben het dan over Q10 van 50 of liever nog 100 mg per dag.

Redactioneel commentaar: De bloeddruk gaat ook omlaag met foliumzuur, minder zout, vitamine D, magnesium, vitamine C, knoflook, groene thee, visolie, olijfolie en lycopene. Probeer ook om af te vallen en vermijdt zoethout/drop.

Mono- en diglyceriden (MDG) verbeteren bij gezonden de opname van luteine

(Marriage BJ et al; Br J Nutr 2017 Nov; 118(10):813-821; PMID 29151374)

Wanneer gezonde personen luteine met saffloerolie dan wel met mono- en diglyceriden wordt gegeven is in het laatste geval de opname van luteine afhankelijk van het tijdsinterval 232 tot 900 procent hoger.

Redactioneel commentaar: Luteine vergroot de gevoeligheid van het netvlies voor licht (makkelijk voor mensen die door een netvliesbeschadiging slechter zien); het remt op z'n minst de progressie van leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie en het gaat het ontstaan van staar tegen. Luteine zit weliswaar veel in spinazie en gele paprika, maar bij netvliesproblemen als voornoemd raad ik toch zeker 5 mg per dag extra aan. Met MDG zou 1 of 2 mg extra net zo goed moeten zijn als 5 mg luteine extra.

Probiotica verminderen bijwerkingen antibiotica om Helicobacter pylori uit te roeien en verhogen de effectiviteit

(Lu M et al; PLoS One 2016 Oct 10;11(10):e0163743; PMID 27723762)

LU et al deden een meta-analyse met behulp van RCT's met allerlei antibiotica-regime's en diverse probiotica. Overall waren de resultaten met probiotica beter en de bijwerkingen van de antibiotica minder.

Redactioneel commentaar: Cranberrysap, lactoferrine, Nigella sativa en Gingwei zhitong zijn enkele extra hulpmiddelen.

Carnitine zinvol tegen spierkrampen bij diabetici

(Imbe A et al; Endocr J 2018 Mar 6; PMID 29515058)

Diabetici met spierkrampen die kregen 4 maanden lang dagelijks 600 mg L-carnitine dan wel geen extra L-carnitine. Het bleek dat door de L-carnitine de spierkrampen minder werden.

Redactioneel commentaar: Bij niet-diabetici is magnesium ook werkzaam tegen beenkrampen. Het zou interessant zijn dit ook bij diabetici met beenkrampen te proberen.

Melatonine ook goed voor de slaap na hersenbeschadiging

(Grima NA et al; BMC Med 2018 Jan 19;16(1):8; PMID 29347988)

Grima et al gaven patienten die een traumatische hersenbeschadiging hadden opgelopen of een placebo of een slow-release melatoninepreparaat van 2 mg. Binnen 4 weken bleek de subjectieve slaap en een aantal aspecten van de objectieve slaap te verbeteren.

Redactioneel commentaar: Gezien het gunstige resultaat van melatonine bij slaapproblemen onder andere

condities en het eveneens gunstige effect van melatonine bij tal van andere problemen is dit resultaat natuurlijk niet verbazingwekkend!

Nogal wat neurologen vinden dat melatonine voor slaapklasten pas na uitgebreid onderzoek door hen voorgescreven kan worden. Ik ben het daar niet mee eens. Het kan na minder onderzoek en zelfs tenzij er contra-indicaties zijn direct als slaapmiddel gebruikt worden. Een enkeling slaapt er niet door of wordt er onrustig van dan wel krijgt er diarree van. Dit zijn evenwel uitzonderingen. Werkt het niet of bevalt het niet dan stop je gewoon. Het is niet voor niets gewoon tot 5 mg vrij verkrijgbaar.

Meta-analyse bevestigt: PSK van *Coriolus versicolor* verbetert bij maagkanker de overleving na 3 en na 5 jaar

(Ma Y et al; *Oncotarget* 2017 Jul 6;8(51):89108-118; PMID 29179503)

Ma et al vonden na analyse van 23 trials betreffende meer dan 10.000 patienten dat PSK naast chemo in vergelijking met chemo in een potentieel curatieve situatie de sterfte na 3 en ook 5 jaar aantoonbaar verlaagde.

Redactioneel commentaar: Bij maagkanker is de sterftereductie iets van 10%. Bij darmkanker stadium 2-3, longkanker stadium 1-2 en slokdarmkanker behandeld met chemo, operatie en bestraling eveneens eveneens een forse daling van de sterfte; bij het nasopharynxcarcinoom eveneens een verbetering van de prognose etc. Het wordt tijd dat oncologisch Nederland alerter wordt!

Q10 plus L-carnitine verbeteren levenskwaliteit na hartinfarct

(Sharifi MH et al; *J Cardiovasc Thorac res* 2017;991):21-8; PMID 28451084)

Sharifi et al vonden dat dagelijks 150 mg Q10 plus 1200 mg L-carnitine bij patienten die een infarct hebben gehad de levenskwaliteit verbeterde, fysiek en emotioneel. Dit werd gevonden na 3 maanden follow-up.

Redactioneel commentaar: Q10 bleek in ander onderzoek de bloeddruk te verlagen en ook de sterfte bij het acute hartinfarct te verminderen. Extra C en E, die niet de kans op een hartinfarct verlagen bleken in ander onderzoek samen direct na het infarct de prognose wel te verbeteren.

Carnitine bleek eerder bij de gedilateerde vorm van cardiomyopathie de sterfte te verminderen.

Voorts bleken zowel Q10 als carnitine bij hartfalen in het algemeen van belang te zijn. Ik baseer me steeds op RCT's!

Vanzelfsprekend is voor dergelijke patienten een verhoging van met name de vette zeevisconsumptie aan te bevelen en wel naar 4 keer per week!

Nattokinase remt progressie atherosclerose

(Ren NN et al; *Zhonghua Yi Xue Za Zhi* 2017 Jul 11;97(26):2038-42; PMID 28763875)

Nattokinase bleek in vergelijking met statines het cholesterol minder te verlagen, maar de plaquevorming in de arteria carotis meer tegen te gaan dat wil zeggen de gemiddelde dikte van de intima nam zelfs af, zeker in vergelijking met de statinegroep. Ook bleek nattokinase in vergelijking met de statinegroep het HDL te verhogen, wat nog eens extra gunstig is.

Redactioneel commentaar: vele andere zaken zijn goed bij atherosclerose: vette vis, Q10, carnitine etc. Voorts is het zo dat van alle statines er 3 echt onderbouwd zijn: simvastatine, lipitor en het natuurlijke red yeast rice; onderbouwd wil zeggen dat alle 3 na een eerder infarct de sterftekans verlagen. Van deze 3 geeft de laatste de minste bijwerkingen. Voorts is het zo dat wanneer de glucosetolerantie o.k. is en er van een eerder hartinfarct geen sprake is, het verlagen van het cholesterol geen zin heeft. Nattokinase lijkt relevanter dan de statines, maar het moet nog wel duidelijk worden voor welke hartpatienten nattokinase ook op de lange termijn zinvol is.