

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) SEPTEMBER 2016

Polysaccharide K als adjuvans succesvol bij de behandeling van longkanker

(Fritz H et al; Integr cancer Ther 2015 May;14(3):201-11;PMID 25784670)

Coriolus versicolor extract met polysaccharide K (=PSK) blijkt als adjuvans bij de curatieve behandeling van longkanker in een optelsom van RCT's de overleving te verbeteren.

Redactioneel commentaar: Als adjuvans bij NSCLC (Non Small Cell Lung Cancer) is ook OK-432 (een extract van een streptococ, dat per injectie wordt toegediend) van belang. Bij de uitgezaaide vorm van NSCLC blijken onder andere Astragalus, aloe vera, melatonine en lactobacillen het leven te verlengen. Dit geldt het meest expliciet voor Astragalus en melatonine. Los daarvan is in geval van chemo en/of bestraling een suppletiepakket samen te stellen dat de bijwerkingen van deze behandelingen vermindert en het resultaat verbetert.

Suppletie ter preventie van een miskraam

(Balogun OO et al; Cochrane Database Syst Rev 2016 May 6;(5):CD004073;PMID 27150280)

Uit een meta-analyse van het Cochrane-instituut, uiteraard op basis van RCT's, blijkt dat foliumzuur (nuttig om een open ruggetje te voorkomen, maar dan wel 3 maanden voor de conceptie het gaan nemen), ijzer en een multi de kans op een miskraam niet verlagen, ook niet een combinatie van twee dezer. Alle drie samen blijken echter wel de kans op een miskraam te verminderen.

Redactioneel commentaar: De vraag is of gynaecologen/verloskundigen dit te weten komen en indien ze het wel verneemen dan is het nog de vraag of ze dit gaan implementeren.

Lycopen, selenium en omega-3-vetzuren bij niet aantoonbaar uitgezaaide prostaatkanker

(Paur I et al; Clin Nutr 2016 Jun 30; PMID 27406839)

Een tomatenextract verrijkt met lycopene tot 30 mg op dagbasis blijkt bij patiënten met niet uitgezaaide prostaatkanker de PSA binnen 3 weken licht te doen dalen in plaats van te doen stijgen; extra selenium en omega-3-vetzuren hebben geen bijkomend effect.

Redactioneel commentaar: De groepen waren klein en de follow-up kort. Toch past dit lycopenonderzoek goed bij de andere studies waarin lycopene bij prostaatkanker is bestudeerd. Remmend bij prostaatkanker zijn o.a. roggebrood, soja en Shiitake. Visolie is o.k., maar alfa-linoleenzuur is gecontraïndiceerd, hoewel lijnzaad weer gunstig is. Enzovoort: er zijn nog wel 20 andere middelen waarvan op z'n minst sterke aanwijzingen zijn, dat ze bestaande prostaatkanker remmen.

Lagere seleniumspiegels: 200 mcg organisch seleen plus 200 mg Q10 per dag verlagen de hartsterfte

(Alehagen U et al; PLoS One 2016 Jul 1;11(7):e0157541;PMID 27367855)

Deze RCT toont aan dat bij personen met een lagere seleniumbloedspiegel dan 85 mcg/liter dagelijks 200 mcg selenium extra met ook 200 mg Q10 de sterftekans door een hartinfarct verlaagt; bij hogere seleniumniveau's is er een duidelijke trend in dezelfde richting, maar is het verschil niet significant.

Redactioneel commentaar: Ter preventie is juist ook veel vette vis zinvol.

Bij een voorgaand hartinfarct is naast vette vis ook red yeast rice zinvol. Daarbij moet ik aantekenen dat vis geen slechte seleniumbron is. Er is al veel bewijs dat Q10, maar ook carnitine juist bij het acute hartinfarct de sterfte verlagen; ook de combinatie van C en E is dan in ieder geval zinvol.

Magnesium verbetert glucosetolerantie bij mensen die nog geen diabetes hebben en bij patiënten met diabetes-type 2

(Veronese N et al; Eur J Clin Nutr 2016 Aug 17;PMID 27530471)

Uit een meta-analyse van RCT's (altijd natuurlijk veel harder dan een individuele RCT) blijkt dat een paar honderd mg magnesium per dag bij personen met een hoog risico op diabetes en bij patiënten met diabetes type 2, verlaagt de nuchtere glucosespiegels en verbetert de uitslagen bij tests waarin de insulineresistentie werd bepaald.

Redactioneel commentaar: Beweeg meer, verminder de calorieëninname; eet pure chocola, amandelen en walnoten (de drie rijkste bronnen van magnesium, maar schuw magnesiumsuppletie niet) , eet ook meer vette vis, gebruik olijfolie, neem veel curcuma en suppleer vooral met een multi, chroom, Q10 en berberine. Neem op duidelijke indicatie ook Panax ginseng, aloe vera, melatonine (voor het slapen) en fosfatidylserine.

Meta-analyse : Q10 verlaagt nuchtere bloedsuiker bij diabetespatiënten

(Moradi M et al; Arch Iran Med 2016 Aug;19(8):588-596 ; PMID 27544369)

In een metaanalyse wordt met Q10 bij diabetespatiënten een lichte verlaging van de de nuchtere bloedsuiker gevonden. Effecten op de HbA1c en de nuchtere insulinespiegel waren evenwel niet significant.

Redactioneel commentaar: Q10 is nuttig bij hart- en vaatziekten, maar ook bij diabetes. Zie ook redactioneel commentaar bij voorgaande items. Diabetes en hart- en vaatziekten komen bij ouderen zoveel voor dat 100 tot 200 mg Q10 per dag in de regel verstandig is.

Curcuma en curcumine verminderen pijn bij artritis

(Daly JW et al; J Med Food 2016 Aug;19(8):717-29; PMID 27533649)

Daly et al vonden in een metaanalyse van 8 studies dat pijn bij artritis met 1000 mg curcumine, maar ook met curcuma-poeder vermindert in vergelijking met placebo.

Redactioneel commentaar: Dit bevestigt wat we al wisten. We weten dat synthetische pijnstillers superieur zijn, maar meerdere natuurstoffen kunnen op diverse manieren ook pijn verminderen. Denk bijvoorbeeld aan ook aspirine, vitamine B12, vitamine E, melatonine etc., maar zoals gezegd synthetische pijnstillers zijn beter. Neemt niet weg dat bij anaesthesie bij gebruik van melatonine met minder analgetica kan worden volstaan, etc. Acupunctuur kan overigens ook een zeer zinvolle bijdrage aan de pijnbestrijding leveren.

Groene thee extract zonder cafeïne vermindert acne in vergelijking met placebo

(Lu PH en Hsu CH; Complement Ther Med 2016 Apr;25: 159-63 ; PMID 27062963)

Bij vrouwen, post-adolescent die last hebben van acne blijken in vergelijking met placebo baat te hebben bij een groene theeextract zonder cafeïne, dat op dagbasis 856 mg EGCG bevat.

Redactioneel commentaar: Naast EGCG blijken ook probiotica van belang. Zie bijvoorbeeld PMID 23582165.

Combinatie van berberine, red yeast rice en pollicosanol in metaanalyse zeer effectief als cholesterolverlager

(Millan J et al; Clin Invest Arterioscler 2016 Jul-Aug;28(4):178-87; PMID 27131395)

Millan et al vonden in een metaanalyse van 11 RCT's een duidelijk cholesterolverlagende werking van berberine samen met pollicosanol en red yeast rice.

Redactioneel commentaar: van berberine en red yeast rice op zichzelf was dit al bekend. Van pollicosanol is bekend dat het in sommige combinaties het cholesterol helpt te verlagen. Van red yeast rice is bekend dat het niet alleen het cholesterol verlaagt, maar ook bij duidelijke risicopatiënten (hartinfarct in de voorgeschiedenis) de sterftekans door een hartlijden verlaagt. Daarnaast is van berberine bekend dat het in doses van 1000 -1500 mg goed is tegen diabetes type 2 en werkzaam is tegen hartritmestoornissen. Omdat red yeast rice de Q10-synthese remt is extra Q10 aan te bevelen, wat tevens ook nog zowel diabetes type 2 verbetert als ook antiaritmisch is en de bloeddruk verlaagt.