

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) oktober 2018

Astragalus subsoort zinvol bij virale myocarditis van kinderen

(Zhang Z et al; *Front Pediatr* 2018 jun 21;6:139; PMID 29977885)

Dagelijks Astragalus mongholicus (Fisch.) Bge in 10 ml vloeistof verbetert in vergelijking met placebo bij kinderen de cellulaire immuniteit in geval van virale carditis, reduceert de ontstekingsvariabelen en verbetert de hartfunctie.

Redactioneel commentaar: Astragalus verlengt het leven bij uitgezaaide NSCLC (niet-kleincellige longkanker). Het heeft gunstige interacties met o.a. bestraling en cisplatin; etc. De traditionele Chinese geneeskunde bergt ongelooflijk veel werkzame middelen, waarbij de paddenstoelen zeer prominent zijn maar vele kruiden eveneens. Berichten over minder goede controle in China zelf: denk aan het babypoederschandaal, maar ook aan recent geknoei met vaccins maken dat er een zeker wantrouwen bestaat jegens Chinese middelen. Apotheken die de samenstelling van middelen controleren zijn dan een baken in zee. Toch zou de omzet alhier via de apotheek en via andere circuits bij strenge staatscontrole in China de business van de Chinezen positief beïnvloed worden.

Dagelijks 3,6 gram EPA/DHA versnelt in vergelijking functieherstel hart na infarct

(Heydari B et al; *Circulation* 2016 aug 2;134(5):378-91; PMID 27482000)

In een onderzoek met 358 mensen, die recent een myocardinfarct achter de rug hadden bleek dat dagelijks 3,6 gram omega-3 uit vis versus placebo de ontstekingsparameters verlaagde, 'non-infarct' fibrose in het hart verminderde en een beter herstel van het systolisch volume van het linkerhartdeel.

Redactioneel commentaar: Studies met 1 gram visolie als supplement laten zien dat dit het risico op een infarct en overlijden niet vermindert. Twee gram of meer deed dat wel in een meta-analyse bij risicopatiënten: ben je een risicopatiënt?, begin dan met 3 keer 150 gram vette zeevis per week (2 haringen zijn samen ook ongeveer 150 gram). In onderhavig onderzoek zien we na een infarct een beter herstel met dagelijks 3,6 gram van een mengsel van EPA en DHA. Vitamine C en E verminderen de kans op hart- en vaatziekten niet, maar bij een acuut infarct is de combinatie wel gunstig gebleken in een RCT. Bij het acute infarct bleken Q10 en L-carnitine nog evidenter van belang. Het belang van omega-3 uit vis wordt hier wederom bevestigd.

Ginkgo biloba zinvol bij postoperatief delirium bij ouderen

(Xie KJ et al; *Zhonghua Yi Xue Za Zhi* 2018 May 15;98(18);1430-3; PMID 29804407)

80 ouderen kregen na operatie vanwege een delirium of 3 keer 80 mg Ginkgo biloba=extract EGb761 of een placebo. Met Ginkgo biloba duurde een delirium 3 keer zo kort.

Redactioneel commentaar: Naast Ginkgo biloba is ook melatonine interessant.

Q10 verbetert lipidprofiel bij metabool syndroom

(Sharifi N et al; *Curr Pharm des.* 2018 Apr 5; PMID 29623830)

In een meta-analyse van RCT's bleek bij patiënten met een metabool syndroom het lipidenprofiel te verbeteren. De triglyceriden gingen omlaag, alsook het totaalcholesterol.

Redactioneel commentaar: Q10 kan ook de bloeddruk doen zakken (zie bijvoorbeeld PMID 29330704), diabetes type 2 verbeteren, is onder omstandigheden van levensbelang bij het hartinfarct etc. Patiënten met een verhoogd risico op een hartinfarct zouden het vind ik standaard moeten innemen. Mogelijk vertraagt het ook leeftijdsafhankelijk maculadegeneratie samen met carnitine, visolie, zink, vitamine E en luteïne.

Q10 verlaagt sterfte bij chronisch hartfalen

(Mortensen SA et al; *JACC Heart Fail.* Dec;2(6):641-9; PMID 25282031)

Mortensen et al gaven patienten met chronisch hartfalen 3 keer daags 100 mg Q10 dan wel een placebo. De cardiale sterfte was voor Q10 9 en voor placebo 16%. Voor de totale sterfte was dat 10 en 18% (dit verschil was nog signifikanter). Ook waren er in de Q10-groep veel minder ziekenhuisopname's. Extra vette zeevis, wat automatisch de vleesconsumptie kan doen dalen is denk ik ook nuttig

Redactioneel commentaar: Voor dergelijke patienten zijn ook taurine en vooral acetyl-L-carnitine van groot belang. Mogelijk is extra magnesium ook zinvol!

Cranberry halveert infectiekans urinewegen bij gynaecologische operaties

(Foxman B et al; *Am J Obstet gynecol* 2015 aug;213(2):194;e1-8; PMID 25882919)

Bij ouderen die een gynaecologische ingreep ondergaan blijkt cranberry (2 keer 2 capsules per dag, gelijk aan ruim een pond cranberry's per dag) in vergelijking met placebo de infectiekans van de urinewegen te halveren.

Redactioneel commentaar: bij het bestrijden van urineweginfecties zijn vitamine C en probiotica ook van belang. Ik denk dat deze middelen de preventieve mogelijkheden nog kunnen vergroten. Onderzoek wijst overigens ook op een werking van cranberry tegen *Helicobacter pylori* in de darm.

Meta-analyse: Vitamine D-suppletie en hart- en vaatziekten

(Mirhosseini N et al; *Front Cardiovasc Med* 2018 jul 12;5:87; PMID 30050908)

Vitamine D-suppletie bleek de onder- en de bovendruk te verlagen en ook het lipidprofiel te verbeteren. Of dit ook resulteert in minder kans op een infarct is niet duidelijk.

Redactioneel commentaar: Vette vis minstens 2 keer per week is juist ook vanwege de visolie ook nuttig. Bij het acute hartinfarct zijn C plus E, maar ook carnitine en coenzyme Q10 van groot belang. Bij mensen zonder infarct in de voorgeschiedenis hebben cholesterolverlagers ook geen effect cardiovasculair en bloeddruk verlaging is alleen zinvol als er echt sprake is van bloeddrukverhoging. Een echte risicogroep evalueren levert mogelijk meer op.

Zowel Boswellia serrata als curcumine significant beter bij osteoarthritis dan een placebo

(Bannuru RR et al; *Semin Arthritis Rheum* 2018 Mar 10; PMID 29622343)

NSAID's hebben de nodige bijwerkingen en dus zijn natuurlijke middelen om osteoarthritis te behandelen interessant. Nu blijken in een meta-analyse zowel Boswellia serrata als curcumine uit Curcuma longa werkzaam.

Redactioneel commentaar: Er zijn nog meer mogelijkheden: ingeval van arthrose: onder andere glucosamine (wat ook de oorzaak helpt aan te pakken!) met chondroïtine, capsacaine-creme lokaal, vitamine E en brandnetelthee. In geval van RA: levertraan, een multi met koper, vitamine E, brandnetelthee etc.

EGCG verhoogt oxydatie in spierweefsel

(Most J et al; *Sci Rep* 2015 Dec 9;5: 17896; PMID 26647963)

Most et al wilden weten of EGCG bij mensen met overgewicht invloed heeft op lipolyse en/of vetoxydatie. Met 282 mg EGCG versus placebo per dag, drie dagen lang veranderde energieverbruik en substraat oxydatie niet, maar waren na het eten de glycerolspiegels in het bloed wel lager. Ook de lipolyse veranderde niet. De nuchtere en de postprandiale lactaatspiegels in de spieren daalden echter terwijl de doorbloeding niet veranderde. Leptine steeg! De energiewinning werd dus naar verhouding meer oxydatief. De totale vetafbraak in het lichaam veranderde niet.

Redactioneel commentaar: Dit resultaat is geheel in lijn met RCT's en meta-analyses over afvallen. Met extra groene thee-extract val je af. Het probleem is dat het maar een paar kilo is. Dat afvallen komt wellicht juist gezien dit onderzoek, doordat het leptine stijgt en er dus eerder een gevoel van verzadiging zal zijn. Van EGCG is ook bekend dat het de vorming van mitochondrien kan bevorderen; mogelijk daardoor het meer aerobe metabolisme in de spier.