

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) augustus 2018

Vitamine D verbetert spierkracht bij judoka's die extra risico op een vitamine D-tekort lopen.

(Wyon MA et al; Clin J Sport Med 2016 Jul;26(4):279-84; PMID 26535872)

Mannelijke judoka's die de zon weinig zien en geen supplementen namen kregen ofwel een placebo of eenmalig 150.000 IU vitamine D3. Vitamine D in het bloed steeg en de spierkracht nam ook significant toe.

Redactioneel commentaar: dit verbaast niet, omdat D-tekorten veel voorkomen, maar ook omdat al bij vrouwen met een (pre)osteoporotische conditie was gevonden (dat door vermoedelijk een grotere spierkracht) de val kans door extra D was afgenomen en alleen al daardoor de kans op botbreuken kleiner was. We weten dat 2 dagen Griekse zon meer D oplevert dan het Hollandse eten in een jaar.

Acetyl-L-carnitine zinvol bij depressies

(Veronese N et al; Psychosom Med 2018 Feb/Mar;80(2): 154-9; PMID 29076953)

In een meta-analyse van meerdere RCT's waarin acetyl-L-carnitine vergeleken was met klassieke antidepressiva, placebo dan wel niets is de conclusie dat acetyl-L-carnitine beter werkt dan placebo dan wel niets, maar ook dat het zeker zo goed is als antidepressiva bij veel minder bijwerkingen.

Redactioneel commentaar: Toch zal het effect van acetyl-L-carnitine ten aanzien van depressies (1-3 gram per dag) bescheiden zijn, daar dit ook voor antidepressiva geldt. Acetyl-L-carnitine is ook zinvol bij neuropathie door aids-medicatie, diabetes etc. ook is het zinvol om de progressie van Alzheimer te remmen en bij cardiomyopathie. Bij diverse vormen van depressie zijn er nog veel meer voornamelijk orthomoleculaire opties naast psychotherapie en medicatie, waarop tijdens een cursus in 2019 onder auspiciën van de Natuurapotheek nader in gegaan zal worden.

Serenoa repens plus selenium en lycopene even goed ter bestrijding van prostatismeklachten als tadalafil

(Morgia G et al; BJU Int. 2018 Mar 22; PMID 29569389)

De combinatie van Serenoa repens, selenium en lycopene vermindert prostatismeklachten even goed als 5 mg tadalafil en zal naar ik verwacht ook een goedkopere oplossing zijn.

Redactioneel commentaar: Van lycopene alleen en serenoa repens alleen, maar ook van brandnetel en ook sabal pygeum was al bekend dat ze prostatismeklachten verminderen. De erectiebevorderaar Tadalafil, welke ook voor prostatismeklachten geregistreerd is, werkt hier ook gunstig, maar in de gegeven dosis niet beter dan de combinatie van selenium, lycopene en Serenoa repens.

Vitamine C vermindert niet de kans op verkoudheid maar wel de duur en vooral de intensiteit van de verkoudheid

(Hemila H en Chalker E; Cochrane Database Syst Rev 2013 Jan 31; (1): CD000980; PMID 23440782)

In een meta-analyse vonden Hemila en Chalker dat inderdaad vitamine C niet de kans op verkoudheid vermindert, maar wel de duur en vooral de ernst ervan. Bij kinderen moet je dan al wel denken aan 1-2 gram vitamine C per dag.

Redactioneel commentaar: Overigens is gebleken dat reeds 200 mg vitamine C per dag de ernst van verkoudheid vermindert. Bij bacteriële infecties ligt het anders. In 3 onderzoeken (RCT's) bleek vitamine C de kans op longontsteking te verminderen. Trad deze toch op dan was de infectie minder ernstig. In een van de 3 was ook de sterftekans door een bacteriële longontsteking significant lager. Zie hiertoe expliciet de meta-analyse van Cochrane onder PMID 17253561.

Naast een streng dieet geeft liponzuur bij vrouwen extra gewichtsdeling

(Huerta AE et al; Obesity (Silver Spring). 2015 Feb;23(2):313-21; PMID 25594166)

Een streng dieet gaf in 10 weken uitgaande van ongeveer 84 kg 5,3 kg gewichtsdeling, terwijl dat met liponzuur 300 mg per dag erbij, 6,8 kg was.

Redactioneel commentaar: Van hogere doses liponzuur was al bekend dat die naast een streng dieet gewichtsdeling kunnen bevorderen (1200- 1800 mg per dag). Hier blijkt dat 300 mg liponzuur per dag naast een streng dieet reeds extra gewichtsdeling geeft.

Een dieet bleek evenwel toch weer een grotere bijdrage te leveren. Algemeen geldt dat een streng dieet het beste werkt, daarna sport en dan individuele supplementen (de beste is vermoedelijk hydroxycitroenzuur). Hierbij moet men ook bedenken dat alcohol, rood vlees en vermoedelijk ook extra zout de calorie consumptie in het algemeen in de hand werken.

Minder zout (minder sterfte door hart- en vaatziekten), minder alcohol (langer leven bij niet meer dan 145 gram alcohol per week) en minder rood vlees (minder darmkanker en minder diverse andere kankers) zijn alle zondermeer verstandige maatregelen. Ik raad de combinatie van dieet, sport en suppletie aan om het gewicht binnen de perken te houden.

Ook gember zinvol bij migraine

(Martins LB et al; Cephalgia 2018 Jan 1; PMID 29768938)

Dagelijks 400 mg gember met 5% van de actieve ingredienten verbeterde in vergelijking met 100 mg intraveneuze ketoprofen, het therapeutisch effect van ketoprofen in vergelijking met een placebo erbij.

Redactioneel commentaar: B2, visolie, magnesium, meestal liponzuur en Q10 zijn bij de behandeling van migraine in principe alle in RCT's van belang gebleken. Het is verstandig iemand die in de relevante doseringen thuis is en weet wanneer extra liponzuur wel en wanneer het geen zin heeft, te raadplegen.

Acupunctuur blijktens meta-analyse zinvol bij postnatale depressie

(Li S et al; Acupunct Med 2018 Jun 15; PMID 29907576)

Li et al deden een meta-analyse van 9 gerandomiseerde studies waarin acupunctuur ter behandeling van postnatale depressie was toegepast. Acupunctuur bleek zinvol. Interessant is dat door de acupunctuur ook de oestradiolspiegels stegen. Een minpunt was dat deze meta-analyse in totaal op slechts 653 vrouwen betrekking had. Zij raden grotere vervolgstudies aan.

Redactioneel commentaar: Acupunctuur is eerder na eerdere veelbelovende studies niet effectief gebleken bij IVF, maar wel bij meerdere pijnsyndromen, al dan niet in combinatie met moxibustion eveneens om baby's van stuitligging in een normale ligging te krijgen etc. Nu blijkt acupunctuur ook zinvol bij postnatale depressies.

Meta-analyse PSK: als adjuvans bij in opzet curatieve therapie verhoogt het de genezingskansen in geval van longkanker

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

In een metaanalyse naar het effect van PSK (*Coriolus versicolor*) bij longkanker, waaronder 6 RCT's werd met PSK een betere overleving gevonden. Expliciet ook wanneer er uitsluitend naar de RCT's werd gekeken.

Redactioneel commentaar: Ik kende al 2 gerandomiseerde studies bij met bestraling behandelde NSCLC stadium 1-2. Hierin werd de genezingskansen van ongeveer 39 naar 59 procent getild. Fritz et al vinden overall in hun metaanalyse een betere overleving, maar expliciet ook wanneer alleen naar de gerandomiseerde studies in deze metaanalyse werd gekeken.