

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) oktober 2019

Kokosolie nuttig tegen Streptococcus mutans

(Peedikayil FC et al; J Int Community Dent. 2016 Sep-oct;6(5):447-452; PMID 27891311)

Kokosnootolie (door in de mond rond te vegen) blijkt bij kinderen net zo effectief om de hoofdveroorzaker van cariës Streptococcus mutans te bestrijden als chloorhexidine.

Redactioneel commentaar: Voor een goed gebit: ook minder suiker, groene thee, zoethoutthee, eet Shiitake etc. Interessant is ook dat er sterke aanwijzingen zijn dat mondpathogenen een rol spelen bij het optreden van Alzheimer en dat kokosnootolie juist gunstig lijkt bij Alzheimer. Verder onderzoek is nodig om te kijken hoe dit allemaal in elkaar steekt.

Melatonine zinvol bij clusterhoofdpijn en migraine

(Gelfand AA en Goadsby PJ; Headache 2016 Sep;56(8):1257-66; PMID 27316772)

In deze meta-analyse op basis van placebo-gecontroleerde RCT's blijkt clusterhoofdpijn met 10 mg melatonine significant af te nemen. Bij migraine was 3 mg melatonine zinvol, maar 2 mg een te lage dosering.

Redactioneel commentaar: Bij migraine zijn nog 6 orthomoleculaire opties in RCT's met placebo zinvol gebleken. Deze zijn alle op de eerste cursusdag (7 september 2019) van het CNC (College Clinical Nutrition) besproken. Deze cursus vindt mede onder auspiciën van de NatuurApotheek plaats. Melatonine heeft nog veel therapeutische consequenties: Zo is het goed bij diabetes, diverse slaapstoornissen, bij kanker etc.

Cimicifuga racemosa zinvol bij climacteriële problemen bij gebruik van LHRH-agonist

(Wang C et al; J Ethnopharmacol. 2019 Jun 28;238: 111840; PMID 30935866)

Cimicifuga racemosa verminderde in deze RCT de bijwerkingen van LHRH-a ter behandeling van borstkanker. De oestradiolspiegels werden vergelijkbaar laag, maar met Cimicifuga racemosa erbij waren de postmenopauzale klachten minder. Een bijwerking van Cimicifuga racemosa was wel een iets grotere kans op cystes van de baarmoeder.

Redactioneel commentaar: Het is al bekend dat dit middel op zichzelf in modellen ook zowel prostaat- als borstkanker in de groei remt, al is het bij de laatste kankervorm in geval van herceptin-gevoeligheid weer gecontra-indiceerd.

Curcuminen zinvol bij depressie

(Ng QX et al; J Am Med Dir Assoc 2017 Jun 1;18(6):503-8; PMID 28236605)

In een meta-analyse van RCT's met curcuminen ter behandeling van depressies blijken deze de depressie significant te verbeteren.

Redactioneel commentaar: Bij depressies zijn veel meer stoffen van belang onder andere foliumzuur, maar bij juist ouderen vaak ook fosfatidylserine etc. Wie daar meer van wil weten kan de mede door mij gegeven cursus CNC (Clinical Nutrition College) volgen die mede door mij onder auspiciën van de NatuurApotheek wordt gegeven. Curcuminen hebben ook een rol onder andere bij de behandeling van colitis ulcerosa, pijn en bij de preventie en behandeling van diabetes type 2.

Melatonine gaat radiodermatitis tegen

(Ben-David MA et al; Isr Med Assoc J 2016 Mar-Apr;18(3-4):188-92; PMID 272228641)

Melatonine-crème blijkt bij bestralen voor borstkanker radiodermatitis significant tegen te gaan.

Redactioneel commentaar: Calendula-crème doet dit ook. Melatonine is uiteraard ook oraal zeer interessant. Er is bewijs voor een antidepressieve werking bij vrouwen met borstkanker en voor levensverlenging bij uitgezaaide borstkanker. Ook vermindert melatonine de bijwerkingen van bestraling en chemo bij vele solide tumoren en verbetert het reguliere resultaat. Ik heb het dan nog niet over een gunstig effect ten aanzien van diabetes type 2 en bij vele typen slaapstoornissen.

Zink bij ernstige pneumonie van kinderen

(Wang L en Song Y; *Clin Resp J* 2018 Mar;12(3):857-864; PMID 28488366)

In deze meta-analyse van RCT's van extra zink versus placebo wordt bij ernstige pneumonie van kinderen een duidelijke verlaging van de sterfte gevonden.

Redactioneel commentaar: Naast zink is ook extra vitamine C goed en moeten er antibiotica gegeven worden. Een vraag met betrekking tot zink is wel: zijn het niet juist de kinderen met een zinktekort waarbij zink dit gunstige effect laat zien. Je verwacht dan vooral in Afrika bij kinderen met pneumonie door zink een extra verlaging van de sterfte.

Aloe vera blijkt ook in meta-analyse van RCT's zinvol bij (pre)diabetes type 2 van belang

(Suksomboon N et al; *J Clin Pharm Ther* 2016 Apr;41(2):180-8; PMID 27009750)

Het blijkt dat Aloe vera bij prediabetes de glucose-spiegels verlaagt. Het HbA1C wordt dan slechts niet significant verlaagt. Bij diabetes type 2 verbeteren niet alleen de glucosewaarden maar ook heel duidelijk de HbA1c.

Redactioneel commentaar: Ook curcumine is bij prediabetes type 2 expliciet van belang gebleken, nadrukkelijker dan Aloe vera overigens. Daarbij is ook meer bewegen en minder suiker van belang. Bij diabetes type 2 is Aloe vera belangrijker, maar ook meer bewegen en minder suiker zijn dan van belang alsmede zijn er vele niet reguliere middelen. Het best is denk ik berberine, dat qua structuur lijkt op metformine. Er zijn nog vele andere middelen in RCT's bij diabetes type 2 van belang, die ik in deze rubriek al eens eerder genoemd heb, maar die op het CNC (Clinical Nutrition College) extra uitgebreid aan de orde komen.

Capsaicine zeker zo goed tegen neuropathische pijn als pregabaline

(Haanpaa M et al; *Eur J Pain* 2016 Feb; 20(2):316-28; PMID 26581442)

Een patch met 8% capsaicine is even (of liever was niet significant beter) werkzaam tegen neuropathische pijn als pregabaline.

Redactioneel: Pregabaline geeft veel bijwerkingen en dus is capsaicine bij de behandeling van neuropathische pijn bij bijv. Herpes zoster bij mij eerste keus. Ik geef dan een zalf met 0,075% capsaicine.

B6 en gember vergelijkbaar werkzaam tegen zwangerschapsbraken

(Sharifzadeh F et al; *J Matern Fetal Neonatal Med* 2018 Oct;31(19):250914; PMID 28629250)

In een gerandomiseerd dubbelblind onderzoek bleken B6 (2 keer 40 mg per dag) en gember (2 keer 500 mg per dag) beide werkzamer dan placebo tegen zwangerschapsbraken. Gember leek het meest werkzaam.

Redactioneel commentaar: Het nauw aan curcuma verwante gember is ook werkzaam tegen misselijkheid bij chemo.

Astragalus-extract/mengsel bevordert in vergelijking met placebo lengtegroei bij kinderen met een groeiachterstand en waarbij de epifyseirschijven nog functioneel zijn

(Lee D et al; *Phytother Res* 2018 jan; 32(1):49-57; PMID 29130588)

Astragalus-extract/mengsel bevordert lengtegroei bij groeiachterstand van kinderen waarbij de epifysairschijf nog niet verbeend is. De extra winst was in 24 weken $0,57 - 0,29 = 0,28$ cm

Redactioneel commentaar: Dit is wel heel opmerkelijk. Het effect was het grootst bij de kinderen met de grootste groeiachterstand. Met groeihormoon waren de resultaten maar heel matig en bovendien trad er als bijwerking soms de overdracht op van de ziekte van Creutzfeld-Jakob.