

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) DECEMBER 2014

Q10 vermindert ontstekingsverschijnselen bij MS

(Sanoobar M et al; Nutr Neurosci 2014 Jan 10; PMID 24621064)

Q10 vermindert ontstekingsverschijnselen bij MS ondubbelzinnig. De onderzoekers gaven 500 mg Q10 versus placebo. De vraag is wel : heeft Q10 invloed op het verdere klinische beloop. Daarom is het rijtje middelen hieronder genoemd zeer relevant.

Redactioneel commentaar : Naast Q10 zijn bij multiple sclerose op basis van RCT's van belang : 1 eetlepel visolie, extra vitamine A (0,6 mg), 760 mg gamma-tocoferol (!!), acetyl-L-carnitine 2 keer 500 mg en 8 capsules Padma 28. Geen andere E dan gamma-tocoferol! Mogelijk is ook vitamine D van belang. De zon moet verder niet gemedan worden, al moet je natuurlijk niet verbranden.

Curcumine vermindert kans op diabetes type 2

(Chuengsamarn S et al; Diabetes Care 2012 Nov; 35(11):2121-7; PMID 22773702)

Dagelijks 250 mg curcuminoiden vermindert bij personen met prediabetes type 2 in vergelijking met placebo de kans om diabetes te ontwikkelen significant.

Redactioneel commentaar : Dus naast bewegen, minder eten is nu ook curcuma een optie om de kans op diabetes type 2 te verminderen. Voor de behandeling van diabetes type 2 zijn middels RCT's veel meer stoffen onderbouwd. Zie hiertoe deze rubriek in het februari nummer van dit blad. Daarbij komt nog dat er een goede onderbouwing is voor gunstige effecten van curcuma bij hart- en vaatziekten.

Gemethyleerde catechine uit groene thee vermindert allergie voor cederpollen.

(Masuda S et al; Allergo Int 2014 Feb 25 ; PMID 24561771)

Benifuuki groene thee is rijk aan gemethyleerd catechine ; Yabukita-groene thee bevat deze verbinding niet. Beifuuki groene thee bleek nu de allergie voor ceders te verminderen zulks in tegenstelling tot Yakubita groene thee. Dit maakt uiterst aannemelijk dat groene thee met gemethyleerd catechine tegen pollenallergieën zinvol is, zeker wanneer het om Benifuuki gaat.

Redactioneel commentaar : Dit onderzoek laat zien hoe zinvol groene thee is, maar dat het ook uitmaakt welke groene thee genomen wordt. Wat moet je verder adviseren? Visolie, wat bij veel auto-immuunziekten zinvol is, is dat hier niet : zie PMID 8484622 en PMID 19392990. Lactobacillus acidophilus L55 is in ieder geval ook zinvol; zie PMID 22705785. Ik laat het aan de lezer over een protocol op te stellen door op pubmed te zoeken onder pollinosis rand* en bijvoorbeeld vitamin D of curcumin etc.

Liponzuur plus B6 zinvol tegen diabetische nefropathie

(Noori N et al; Int J Vitam Nutr Res 2013; 83(2):77-85; PMID 24491880)

Noori et al vonden met dagelijks 800 mg liponzuur plus 80 mg vitamine B6 na 12 weken bij patiënten met diabetische nefropathie in vergelijking met placebo een vermindering van de microalbuminurie. Dit wijst in hoge mate op een vertraging van de progressie van de nefropathie bij deze patiënten door de 2 gegeven vitaminen.

Redactioneel commentaar : We weten al dat B12, B6 en liponzuur gunstig zijn ingeval van neuropathie bij diabetes type 2 (liponzuur verbetert daarbij ook nog eens de glucosetolerantie). Dat B6 en liponzuur de nefropathie remmen pleit voor standaard een multi met B6 en liponzuur bij diabetes type 2. Beide geef ik reeds standaard in geval van diabetes type 2 ; de multi geef ik ook omdat daar al een deel van de chroom in zit plus de selenium en zink ; alle 3 ook van belang om de glucosetolerantie bij diabetes type 2 te verbeteren. Een uitgebreider protocol ter (mede)behandeling van diabetes type 2 besprak ik al eerder in deze rubriek).

Zink heeft een gunstig effect op de stemming bij personen met overgewicht

(Solati Z et al; Nutr Neurosci 2014 Jan 7; PMID 24621065)

Onderzoek heeft laten zien dat zink naast andere middelen een zeker antidepressief effect heeft. In dit onderzoek werd gekeken of zinkmonotherapie (30 mg per dag) in vergelijking met placebo bij obesitaspatiënten ook iets doet tegen depressiviteit. Zink bleek de symptomen inderdaad gunstig te beïnvloeden.

Redactioneel commentaar : Chroom kan bij obesitaspatiënten naast dat het de obesitas iets vermindert ook depressieve symptomen verminderen.

Extra virginale olijfolie vermindert kans op atriumfibrilleren

(Martinez-Gonzalez MA et al; Circulation 2014 Apr 30; PMID24787471)

Drie gerandomiseerde groepen kregen of een dieet met weinig vet, of een Mediterraan dieet met erbij gemengde noten dan wel met extra extra-virginale olijfolie. Er werd gekeken of er nieuwe patiënten kwamen lijdende aan atriumfibrillatie. Het bleek nu dat de notengroep het wel wat beter deed dan de eerste groep, maar niet significant beter. De 'extra-virginale olijfolie' groep deed het wel aantoonbaar beter dan de 'low fat'groep(-minder atriumfibrillatie dus).

Redactioneel commentaar : Om de kans op atriumfibrilleren te verminderen moet je ook denken aan : berberine, magnesium, carnitine, Q10 en taurine. Gemengde noten hadden in bovenstaand onderzoek geen duidelijk gunstig effect op de kans op atriumfibrilleren ; toch zijn met name walnoten wel goed gebleken voor het hart : er is bewijs dat deze de kans op hartsterfte verlagen. Voorts moeten we bedenken dat visolie ook atriumfibrilleren tegengaat en de hartsterfte vermindert.

Curcuma en de ziekte van Kahler

(Golombick T et al; Am J Hematol 2012 May;87(5):455-60; PMID22473809)

Monoclonale gammopathie van onbekende oorsprong (MGUS) gaat samen een hoog risico op de ziekte van Kahler. Smoldering multiple myeloma (MMS) wordt gezien als het begin van de ziekte van Kahler. Dagelijks 4 of 8 gram curcumine deed in vergelijking met placebo de monoclonale lichte ketens afnemen en bleek de botresorptie te verminderen. Dit wijst erop dat curcumine progressie naar Kahler/progressie van een beginnende Kahler afremt.

Redactioneel commentaar : Bekend is dat de reguliere behandeling van de gevorderde ziekte van Kahler enorm is verbeterd, namelijk door chemo plus stamceltransplantatie, maar ook door de toepassing van thalidomide en Velcade. Nu blijkt dat naast solide tumoren ook 'bloedkankers' met voeding te beïnvloeden zijn. Bekend was al dat ATRA (de voorloper van beta-caroteen) bijvoorbeeld bij promyelocytenleukemie in de eerste lijn ook heel belangrijk is. Wie zich in het algemeen omtrent complementaire methoden (ik zou liever zeggen reguliere natuurgeneeskundige methoden) bij kanker wil oriënteren moet maar eens op www.ngoo.nl kijken : er zijn meer dan 2000 RCT's!