

NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) DECEMBER 2015

Acetyl-L-carnitine blijktens meta-analyse werkzaam tegen perifere neuropatische pijn

(Li S et al; PLoS One 2015 Mar 9;10(3);e0119479;PMID 25751285)

Li et al vinden in een meta-analyse van gerandomiseerde dubbelblinde gerandomiseerde studies dat acetyl-L-carnitine perifere neuropatische vermindert. Het effect is wel groter indien de oorzaak van deze perifere neuropatische pijn diabetes is.

Redactioneel commentaar: wat diabetes type 2 betreft : ook liponzuur, B6 en B12 zijn relevant om diabetische neuropathie te bestrijden. Daarbij heeft liponzuur zelf ook nog eens een anti-diabetes-werking.

Melatonine zinvol bij overgangsklachten

(Parandavar N et al; Iran J Public Health 2014 Oct;43(10):1405-16;PMID26060703)

Parandavar et al gaven aan vrouwen met overgangsklachten 3 mg melatonine dan wel een placebo. Na 3 maanden bleken de overgangsklachten in de melatoninegroep aantoonbaar minder te zijn.

Redactioneel commentaar: Van melatonine zijn veel meer gunstige effecten op de gezondheid bekend : het verbetert de glucosetolerantie ; is bij vrouwen met borstkanker antidepressief ; remt progressie van zeer veel vergevorderde kankers en bij proefdieren zijn ook gunstige effecten gevonden ten aanzien van hart- en vaatziekten. Behalve oestrogenen (die de kans op diverse vormen van kanker fors vergroten!!!) zijn goed onderbouwd : yoga ; cimicifuga racemosa (remt in bij proefdieren borstkanker, die niet herceptin gevoelig is ; in geval van herceptingevoeligheid zijn er echter aanwijzingen dat Cimicifuga dan niet verstandig is), Hop (echter niet wanneer er van borstkanker sprake is) en diverse paddestoelpreparaten.

Gereduceerd Q10 zinvol bij Parkinson

(Yoritaka A et al; Parkinsonism Relat Disord 2015 May 29;PMID 26054881)

Dagelijks 300 mg ubiquinol-10 blijkt in vergelijking met placebo de symptomatologie van de ziekte van Parkinson te verminderen.

Redactioneel commentaar: Hoewel niet alle studies met niet gereduceerde Q10 een effect laten zien, lijkt ook deze Q10 zinvol ; verder zijn B3 (50 mg per dag), vitamine C 2 keer 1 gram per dag en octocosanol (2 mg per dag) zinvol gebleken. Van dit soort middelen is er alleen maar onderbouwing dat de symptomen minder zijn. Verder onderzoek is gewenst ; dat wil zeggen vertraagt een combi van deze middelen ook de progressie van de ziekte?

Curcumine (uit Curcuma longa) is effectief als aanvullende behandeling bij psoriasis

(Antiga E et al; Biomed Res Int. 2015;283634 ; PMID 26090395)

Antiga et al vonden dat dagelijks 2 gram curcumine per dag plus lokale steroïden psoriasis meer verbeterde dan lokale steroïden alleen.

Redactioneel commentaar: Tevens zijn vermoedelijk zinvol minder alcohol en meer vette vis. Voorts zijn lokale applicatie van vitamine D3, maak ook van nicotinamide zinvol gebleken. Ook zinvol kunnen fumaarzuurzouten zinvol zijn, maar dat geldt alleen voor bepaalde typen en in de juiste combinatie ; hiervoor is specialistische kennis van een dermatoloog nodig. Duidelijk is ook dat orale curcumine, lokaal D3 en nicotinamide ook een begincombinatie ter behandeling van psoriasis kunnen zijn.

Curcumine verbetert werking antidepressiva

(Yu JJ et al; J Clin Pharmacol. 2015 Aug;35(4):406-10; PMID 26066335)

Dagelijks 2 keer 1000 mg curcumine naast antidepressiva versus placebo plus antidepressiva verbeterde de antidepressieve respons. Met curcumine erbij werden tevens interleukine 1-beta en tumor necrosisfactor alpha verlaagd; hersen neurotrofische factoren namen voorts toe, terwijl het cortisol blijkens een speekseltest daalde.

Redactioneel commentaar: De veelzijdigheid van curcuma is ondubbelzinnig. Lichaamsbeweging plus naar buiten gaan kunnen ook een antidepressieve werking hebben. Andere blijkens RCT's zinvolle verbindingen (uiteraard onder bepaalde randvoorwaarden) zijn melatonine, chroom, foliumzuur, carnitine, vitamine D, calcium, inositol, fosfatidylserine en tryptofaan (de laatste twee uiteraard niet in combinatie met MAO-remmers). Voor een precies advies raadplege men een deskundige.

Probiotica tijdens zwangerschap tegen atopische dermatitis voor kind ook op langere termijn zinvol

Van vrouwen met atopie in aanleg, die tijdens de zwangerschap probiotica nemen, hebben de kinderen zelfs ruim 6 jaar later nog minder atopische dermatitis. Andere allergieën, zoals astma komen niet minder voor. Gegeven was de combinatie van Lactobacillus rhamnosus GG, L Acidophilus La-5 en Bifidobacterium animalis subsp.lactis Bb-12.

Redactioneel commentaar: Voor het kind zelf zijn later voor behandeling van atopische dermatitis relevant: levertraan, vitamine C,D en Lactobacillus GG. Voor andere allergieën zijn er orthomoleculair ruime veelal andere mogelijkheden.

Fuzheng Huayu gunstig bij leverfibrose en cirrhose

(Dong S et al; Evid Based Complement Alternat Med 2015;2015:125659; PMID 26221168)

Fuzheng Huayu (FZHY) verbetert bloijkens een meta-analyse de leverfuncties en remt de fibrosering / cirrhose af. De levenskwaliteit is met dit middel bij dergelijke patiënten ook beter.

Redactioneel commentaar: Mariadistel is natuurlijk een middel wat bij dit soort leverkwalen niet mag ontbreken. Voorts kan wat extra selenium geen kwaad om de kans op een primair hepatocellulair carcinoom bij deze leverkwalen te beperken. De relevantie van het laatste is expliciet in seleniumarme gebieden in China aangetoond.

Myo-inositol zinvol bij zwangerschapsdiabetes

(D'Anna R et al; Obstet Gynecol 2015 Aug 126(2):310-5; PMID 26241420)

Obese vrouwen met een hoog risico op zwangerschapsdiabetes werd dagelijks 2 gram myo=inositol plus 200 mcg foliumzuur versus alleen 200 mcg foliumzuur gegeven. In de eerste groep trad bij 14% zwangerschapsdiabetes op, terwijl dat in de controle-groep bij 33,6% gebeurde.

Redactioneel commentaar: Myoinositol blijkt derhalve een uitstekend middel om het optreden van zwangerschapsdiabetes te voorkomen. Er zijn echter gezien de resultaten met supplementen bij diabetes type 2 veel meer middelen interessant. Denk met name aan Q10 bijvoorbeeld, maar ook aan een goede multi, extra magnesium, extra Cen extra chroom onder andere. Overleg met een deskundige is dan wel nodig.