

## NIEUWS UIT DE RESEARCH (NUDR) juni 2019

### **Boswellia verhoogt bij gezonde personen de pijndrempel**

*(Prabhavathi K et al; Indian J Pharmacol. 2014 Sep-Oct;46(5):475-9; PMID 25298573)*

Boswellia serrata 2 keer 125 mg blijkt in vergelijking met placebo bij gezonden in het zogenaamde mechanische pijnmodel de pijndrempel te verhogen.

Redactioneel commentaar: Er zijn veel meer stoffen uit wat ik noem complementaire geneeskunde die de pijndrempel verhogen, zoals bijvoorbeeld melatonine (het bevordert ook de slaap wat het juist bij anesthesie interessant maakt). Dit effect op de pijndrempel verklaart minimaal deels het gunstige effect van Boswellia serrata bij arthritis. Overigens is Boswellia serrata blijkens ander onderzoek ook zinvol bij anesthesie.

### **Boswellia serrata ook zinvol bij de ziekte van Crohn**

*(Gerhardt H et al; Z Gastroenterol. 2001 Jan;39(1):11-7; PMID 11215357)*

Boswellia serrata blijkt t ook bij de ziekte van Crohn te werken, zeker zo goed als mesalazine. Kijken naar bijwerkingen is Boswellia serrata zelfs te verkiezen boven mesalazine.

Redactioneel commentaar: Boswellia serrata is ook blijkens RCT's zinvol bij reumatoïde arthritis en bij colitis ulcerosa. Voorts zijn er aanwijzingen dat Boswellia ook antikankereigenschappen heeft.

### **Meta-analyse: Q10 vermindert kans op migraine, maar niet aantoonbaar de ernst van een aanval**

*(Parohan M et al; Nutr Neurosci. 2019 Feb 6;1-8; PMID 30727862)*

Parohan et al maakten een meta-analyse van 4 RCT's waarin Q10 bij migraine beproefd was. De studies waren vergelijkbaar en betroffen in totaal 221 proefpersonen. Het bleek dat het aantal aanvallen afnam, maar dat wat de ernst betreft er wel een vermindering was, maar dat dit effect niet significant was.

Redactioneel commentaar: Naast Q10 zijn ook visolie, Mg, liponzuur en riboflavine zinvol. Q10 doet echter nog veel meer: o.a. vermindert het bij risicopatienten de sterfte aan hart- en vaatziekten. Het verbetert ook de glycemische controle bij diabetes type 2. Zie o.a. PMID 30781472. In combinatie met visolie en carnitine vertraagt het op z'n minst de progressie van leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie; zie PMID 15947501.

### **Carnitine verbetert oligo-astheno-spermie**

*(Micic S et al; Andrologia 2019 Mar 15:e13267. PMID 30873633)*

Een combinatie van L-carnitine en acetyl-L-carnitine verbetert versus placebo bij mannen met oligoasthenospermie: minder DNA-fragmentatie, een grotere beweeglijkheid en een grotere levensvatbaarheid van de spermien. In een eerder onderzoek was ook gekeken naar de zwangerschapskans. Deze bleek met een dergelijke combinatie ook toe te nemen: PMID 29315686.

Redactioneel commentaar: Carnitine is ook onder andere zinvol bij cardiomyopathie en ALS d.w.z: de prognose is door carnitine aanzienlijk beter. Voorts vertraagt het Alzheimer en in combinatie met visolie en Q10 leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie etc.!

### **Cranberry verlaagt blijkens meta-analyse ook bij doorgaans gezonde vrouwen de kans op een urineweginfectie zo blijkt uit een meta-analyse**

*(Fu Z et al; J Nutr 2017 Dec;147(12):2282-88; PMID 29046404)*

In een meta-analyse van 7 RCT's met 1498 proefpersonen bleek cranberry de kans op een 'spontane' blaasontsteking met 26% te verminderen.

Redactioneel commentaar: Vitamine C en probiotica zijn in deze ook interessant. Los van dit alles heeft cranberry ook bij diabetes type 2 een gunstig effect en is er op z'n minst in modelsystemen ook activiteit van cranberry tegen *Helicobacter pylori*. Duidelijk is dat cranberry in de gezonde basisvoeding een plaats heeft net als aardbeien, appels, vette vis etc.

### **Luteïne/zeaxanthine verbetert bij gezonde ouderen het cognitief functioneren**

(Hammond BR et al; *Front Aging Neurosci.* 2017 Aug 3; 9:254; PMID 28824416)

Gezonde ouderen kregen dagelijks een mengsel van 12 mg luteïne/zeaxanthine. Het bleek hun cognitief functioneren te verbeteren zoals onder andere uit het beter onthouden van woordjes bleek.

Redactioneel commentaar: Het is onduidelijk wat de individuele bijdrage is van luteïne en zeaxanthine en of een interactie tussen deze twee een rol speelt. Van luteïne alleen is al bekend dat het op z'n minst de leeftijdsafhankelijke maculadegeneratie vertraagt, het ontstaan van staar remt en dat het de gevoeligheid van de retina voor licht vergroot. Luteïne zit van nature veel in spinazie en gele paprika. In dierexperimenten bleek het ook de kans op huidkanker te verlagen.

### **OK-432 blijkt als adjuvant in stadium 3-4 van maagkanker na operatie de mediane overleving significant te verbeteren**

(Oba S et al; *Gastric Cancer* 2016 April; 19(2):616-24; PMID 25804300)

Oba S et al vonden met het gesteriliseerde extract van een streptococ, het welbekende OK-432 in opzet bij operatie vanwege maagkanker een verbetering van de mediane overleving.

Redactioneel commentaar: PSK van *Coriolus versicolor* is als adjuvans in deze nog beter onderbouwd. Het verlaagt de sterfte met 10-15%. Bij OK-432 zou met name de overleving op lange termijn interessant zijn.

### **EGCG ook zinvol bij zwangerschapsdiabetes: betere uitkomst voor moeder en kind**

(Zhang H et al; *J Hum Nutr Diet* 2017 Dec;30(6):750-8; PMID 28266082)

In een RCT bij zwangeren met zwangerschapsdiabetes (GDM) werd EGCG vergeleken met placebo. De diabeteswaarden verminderden en er waren bij de geboorte van de kinderen door EGCG minder complicaties.

Redactioneel commentaar: EGCG is bij meer aandoeningen van belang: zo verlaagt het de PSA bij een verhoogd risico op prostaatkanker en in zeker een onderzoek was ook het risico op prostaatkanker door EGCG lager. EGCG verbetert ook het lipidenprofiel en vermindert overgewicht. Observationeel onderzoek laat ook een duidelijke rol van EGCG bij chronische lymfatische leukemie zien.

### **Gember verlaagt de bloeddruk**

(Hasani H et al; *Phytother Res* 2019 Apr 11; PMID 30972845)

Hasani et al vonden in een meta-analyse van RCT's een verlaging van de bloeddruk. Er moest dan wel zeker 3 gram gember op dag-basis genomen worden.

Redactioneel commentaar: Gember is ook goed ter bestrijding van misselijkheid tijdens de zwangerschap, maar ook wanneer deze tijdens chemo optreedt.

Vele voedingsfactoren verlagen de bloeddruk: minder zout, meer groenten en fruit, groene thee, visolie, knoflook, maar ook meer specifieke stoffen: extra foliumzuur, Q10 en nog veel meer, alles gebaseerd op goed vergelijkend onderzoek. Duidelijk is dat om bij verhoogde bloeddruk een goed resultaat te komen je van echt gezonde voeding uit moet gaan, maar dat suppletie ook een rol speelt. Echte medicatie is dan minder of niet of pas later nodig. Feit is dat je juist bij verder gezonde mensen de bloeddruk binnen duidelijke grenzen moet houden: de onderdruk beneden de 93 en de bovendruk liefst niet hoger dan 140.

Op een cursus onder auspiciën van de Natuurapotheek zal ik vanuit de orthomoleculaire optiek najaar 2019 nader op hoge bloeddruk en andere aspecten van hart- en vaatziekten ingaan.