

Waterig extract van kaneel verlaagt bloedsuikerspiegel bij type 2 diabetes

Wat eerdere studies al suggereerden - namelijk dat kaneel de bloedsuikerspiegel positief beïnvloedt bij type 2 diabetes - werd door een goed uitgevoerde Chinese studie (1) bevestigd. Van 66 patiënten met type 2 diabetes, die allen een bloedsuikerverlagend geneesmiddel (gliclazide) innamen, kreeg één groep een placebo, een tweede groep 120 mg van een waterig kaneelextract en een derde groep 360 mg van datzelfde extract. Na drie maanden zag men dat de nuchtere bloedsuikerspiegel in de placebogroep niet was veranderd, terwijl in de tweede groep er een gemiddelde afname was van 19 mg/dL en in de derde groep zelfs van 29 mg/dL. Wat betreft het geglycosyleerde hemoglobine of HbA1c (een goede parameter om na te gaan hoe de gemiddelde bloedsuikerspiegel evolueert), zag men in groep 2 en 3 respectievelijk een afname van 0,67 en 0,93 %. Volgens de onderzoekers is het van belang dat het gaat om een waterig extract, omdat het vooral de wateroplosbare polyfenolen zijn die de werking van insuline verbeteren en zo de opname van glucose bevorderen. Dat wordt trouwens bevestigd door een recente meta-analyse (2), die valabele klinische studies met kaneel bundelde, maar waarbij vaak ook gewoon kaneelpoeder werd gebruikt (van 1 tot 6 g/dag): daar oogde het totaalresultaat toch bescheidener dan de studie met het waterig extract van kaneel. Hier zag men een gemiddelde daling van de nuchtere bloedglucosespiegel met 15 mg/dL en van HbA1c met 0,09 %.

1. T. Lu, H. Sheng, J. Wu, Y. Cheng, J. Zhu, Y. Chen. Cinnamon extract improves fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin level in Chinese patients with type 2 diabetes. *Nutrition Research*. 408-412, June 2012

2. Akilen R., Tsiami A., Devendra D., Robinson N. Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta analysis. *Clin Nutr* 2012 May 12.

Groene thee-extract verlaagt bloeddruk en ontstekingsniveau bij overgewicht

Van groene thee is vooral de antioxiderende en ontstekingswerende werking gekend. Dat deze werking ondermeer resulteert in betere bloeddrukwaarden bij mensen met obesitas en hoge bloeddruk, werd in een Poolse studie aangetoond. Van 56 patiënten kreeg de helft een placebo en de andere helft dagelijks 379 mg groene thee-extract met 209 mg EGCG (epigallocatechinegallaat, het belangrijkste antioxidans in groene thee). Na 3 maand zag men in de groene thee-groep een gemiddelde afname van de systolische bloeddruk met 4,9 mm Hg en een afname van de diastolische bloeddruk met 4,7 mm Hg, terwijl er in de placebogroep respectievelijk een afname was van 0,8 en 0,6 mm Hg. Deze gunstige veranderingen zijn waarschijnlijk voor het grootste deel toe te schrijven aan de ontstekingswerende werking van groene thee: in de groene-thee groep was er een gemiddelde afname van de ontstekingsmerker CRP met 0,9 mg/L, terwijl er in de placebogroep een toename was van 0,11 mg/L. Ook werden in de groene thee-groep statistisch significante afnames gezien van de bloedsuikerspiegel en het cholesterolniveau.

Bogdanski P, Suliburska J, Szulinska M, Stepien M, Papek-Musialik D, Jablecka A. Green tea extract reduces blood pressure, inflammatory biomarkers, and oxidative stress and improves parameters associated with insulin resistance in obese, hypertensive patients. *Nutr. Res.* 2012 Jun;32(6):421-7. Epub 2012 Jun 20.

Granaatappelsap helpt de bloeddruk verlagen

Van het antioxidantrijke granaatappelsap werd al vaker gemeld dat het helpt beschermen tegen atherosclerose ("aderverkalking") en tegen prostaatkanker. Een nieuwe studie suggereert nu dat granaatappelsap ook interessant is om de bloeddruk te verlagen bij hypertensie. In een studie kregen 51 deelnemers per dag 330 ml granaatappelsap te drinken gedurende 4 weken. Ze werden vergeleken met een placebogroep die dagelijkse dezelfde hoeveelheid limonade te drinken kregen. Er werd een vrij belangrijke afname van de bloeddruk vastgesteld (respectievelijk afname met 3,14 mm Hg en 2,33 mm Hg van de systolische bloeddruk), die een stuk hoger was dan wanneer gedurende 4 weken zout gelaten werd en meer kaliumrijke voedingsbronnen worden gegeten. De onderzoekers zagen geen toename in de elasticiteit van de bloedvaten noch een afname in het niveau van het enzym ACE in het bloed (dat een rol speelt in de toename van bloeddruk) en schreven de gunstige effecten toe aan de bijzondere polyfenolen in granaatappelsap.



©2008 James Tse

Anthony Lynn et al. Effects of Pomegranate Juice Supplementation on Pulse Wave Velocity and Blood Pressure in Healthy Young and Middle-aged Men and Women. *Plant Foods for Human Nutrition*. May 2012.

Calcium en vitamine D verhogen kans op nierstenen

Ter preventie van osteoporose worden nog vaak supplementen gegeven die enkel vitamine D en hoge doses van calcium bevatten. Hierbij worden zeer nuttige nutriënten over het hoofd gezien zoals magnesium (ook belangrijk voor sterke botten, vermindert de neerslag van calcium in weke weefsels) en vitamine K2 (zet calcium neer in de beenderen). Nadat al vastgesteld werd dat de eenzijdige toediening van hoge doses calcium atherosclerose of aderverkalking in de hand werkt, zag men nu ook dat calcium met vitamine D de kans op nierstenen verhoogt. 163 gezonde postmenopauzale vrouwen tussen 57 en 85 jaar kregen gedurende één jaar dagelijks een placebo of een dosis vitamine D van 400, 800, 1600, 2400, 3200, 4000 of 4800 IU. Daarnaast werden aan deze vrouwen oplopende doses calcium gegeven van 691 tot 1200 à 1400 mg per dag. Nadat bij het begin van de studie de calciumspiegel in het bloed en de urine werd gemeten, werden deze spiegels elke drie maand opnieuw gemeten. Het bleek dat 38 % van de vrouwen op een bepaald moment in de studie "hypercalciurie" vertoonden of een te hoog calciumgehalte in de urine. Dit wijst op een verhoogde kans op het ontwikkelen van nierstenen. Het te hoge calciumgehalte werd niet beïnvloed door de dosis vitamine D die werd gegeven! Deze studie bevestigt nog eens dat te hoge doses van calcium niet zijn aangewezen bij osteoporose en dat toevoegen van magnesium (dat neerslag van calcium en dus de vorming van stenen in nieren tegengaat) en vitamine K2 (dat calcium vastlegt in de beenderen) nuttig zijn in een totaalformule tegen osteoporose.

The Endocrine Society's 94th Annual Meeting in Houston. June 2012