

Vitamine E remt Alzheimer af

De ziekte van Alzheimer is een degeneratieve aandoening van het hersenweefsel die zich uit in een gestage aftakeling van het verstandelijke vermogen. Vermits de hersenen voor een groot deel uit weefselstructuren bestaan en vitamine E doorgaat als antioxidans in een vet milieu, vroegen wetenschappers zich af of vitamine E dit aftakelingsproces kon afremmen. In een studie waaraan 613 patiënten met de ziekte van Alzheimer deelnamen, kregen de deelnemers dagelijks ofwel 2000 IU vitamine E onder de vorm van alfatocopherol, ofwel 20 mg van het medicijn memantine, ofwel de combinatie van beide voorgaande, ofwel een placebo. De patiënten die vitamine E kregen, functioneerden duidelijk beter dan personen die een placebo kregen. Ook was de toename van de zorgbehoefte het laagst in de vitamine E-groep. De combinatie van vitamine E met memantine gaf geen betere resultaten dan alleen memantine. Men schatte dat supplementen met vitamine E de achteruitgang bij Alzheimerpatiënten met 20 % per jaar konden vertragen, waardoor de patiënten langer zelfstandig kunnen functioneren en minder zorg behoeven. Vermoedelijk zal een supplement met het ganse spectrum van vitamine E (tocoferolen en tocotriënolen) nog betere resultaten geven.

Dysken et al. Effect of Vitamin E and Memantine on Functional Decline in Alzheimer Disease. JAMA 2014; 311(1):33-44.: Uien voor een sterker libido?

Pepermuntolie verlicht prikkelbare darm

Van de essentiële olie van pepermunt (*Mentha X piperita*) is geweten dat ze ontkrampende en pijnstillende eigenschappen uitoefent. Om die reden worden capsules met pepermuntolie ("enterisch omhuld" of met vertraagde vrijstelling, om pas verderop in de darm open te gaan) vaak ingezet bij mensen met prikkelbare darm (IBS of Spastisch colon). Een meta-analyse die de resultaten bundelde van 9 studies op 726 patiënten concludeerde dat pepermuntolie algemeen de ongemakken van prikkelbare darm duidelijk verlichtte alsook de buikpijn significant verbeterde. Over het algemeen werden de capsules goed verdragen, met occasioneel aangeven van zuurbranden. Ook psylliumvezels en goed gekozen probiotica zijn interessante remedies om prikkelbare darm te verlichten.

Khanna et al. Peppermint Oil for the Treatment of Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis. J Clin Gastroenterol 2013., Oct 4.

Visolie vermindert reumaklachten

Het is geweten dat het algemene ontstekingsniveau in het lichaam vaak kan verminderd worden door de aanvulling met extra omega-3-vetzuren. Wetenschappers wilden nu nagaan of dit ook het geval was bij de ernstige reumatische aandoening reumatoïde artritis. In een studie kregen 139 patiënten naast hun standaardbehandeling met methotrexaat (en foliumzuur tegen de nevenwerkingen), sulfalazine en hydrochloroquine ofwel 5,5 g visolie, ofwel 0,4 g visolie (controlegroep) toegediend. De patiënten werden om de drie maand geëvalueerd gedurende één jaar. In de groep met het vis-

oliesupplement leverde de medicinale behandeling duidelijk betere resultaten op qua vermindering van klachten in vergelijking met de controlegroep. Ook zag men dan de patiënten op visolie dubbel zoveel kans maakten op een tragere progressie van de ziekte. Besloten werd dat visolie in hogere doses de therapeutische resultaten van medicijnen kan verbeteren.

Proudman et al. Fish oil in recent onset rheumatoid arthritis: a randomised, double-blind controlled trial within algorithm-based drug use. Ann Rheum Dis 2013;204145.

Uien voor een sterker libido?

Hoewel ze doorgaans niet geassocieerd worden met een beter seksueel prestatievermogen, suggereert een studie dat uien de potentie kunnen verhogen en dit vooral via het verhogen van het mannelijk hormoon testosteron. In een studie werd aan geslachtsrijpe mannelijke ratten ofwel een placebo, ofwel uiensap, ofwel paroxetine (een antidepressivum die het libido vermindert en erectiestoornissen kan veroorzaken), ofwel paroxetine én uiensap gegeven. Men zag dat ratten die het uiensap kregen in vergelijking met de ratten op placebo een hoger testosterongehalte vertoonden, daardoor seksueel actiever waren en tot een hoger aantal effectieve copulaties kwamen. Ook merkte men dat de ratten die naast het libidoverlagende paroxetine uiensap toegediend kregen, in vergelijking met de ratten die alleen paroxetine kregen, hogere testosterongehalte hadden en een hogere frequentie van seksuele contacten en ejaculaties vertoonden.

Allouh et al. Fresh onion juice enhanced copulatory behavior in male rats with and without paroxetine-induced sexual dysfunction. Experimental biology and medicine (Maywood). 2013. Dec 3.

Pure chocolade voor een lager ontstekingsniveau?

Pure chocolade is een rijke bron van cacaoflavanolen, waartoe onder meer het sterk antioxiderende epicatechine behoort. Dat betekent dat epicatechine vrije radicalen onschadelijk kan maken. Onderzoekers hebben nu aangetoond dat epicatechine mogelijk ontstekingsremmend werkt omdat het de activiteit van cortisol in het lichaam kan verbeteren. Cortisol is een bijnierhormoon dat normaal gezien ontstekingen tempert, maar dat door overdreven inwerking van vrije radicalen vaak aan ontstekingsremmend vermogen inboet. Dit ziet men onder meer bij ontstekingsziekten zoals reuma, COPD (chronisch longlijden) en inflammatoire darmziekten (Cröhn, Colitis ulcerosa). Wetenschappers stelden vast bij immuuncellen dat epicatechine – door vrije radicalen te neutraliseren - inderdaad de werking van cortisol kon herstellen en dus indirect ontstekingsremmend kon werken. Dit kan in de toekomst nuttig blijken voor mensen met ontstekingsziekten. Epicatechine zou ook de werking van als medicijn toegediende cortisone kunnen verbeteren.

Ruijters et al. The cocoa flavanol (-)-epicatechin protects the cortisol response. Pharmacol Res 2013; 79C:28-33.