

### Bijzonder cranberry-extract verbetert prostaatklachten

Mits gebruik van een goed extract (met pel en pitten), is van cranberries of veenbessen aangetoond dat zij het aantal blaasontstekingen bij (vooral) vrouwen opmerkelijk kunnen verminderen. Recent werd nu aangetoond dat een welbepaald cranberry-extract (inclusief pitten, pel, vruchtvlies) door uitgesproken ontstekingsremmende eigenschappen ook van nut kan zijn bij mannen met plasklachten door een goedaardige prostaatvergroting (zwakke urinestraal, langdurig nadruppen, onvoldaan gevoel, 's nachts vaak het bed uitmoeten...). In deze studie kregen de deelnemers met milde plasklachten (internationale IPSS-score ter evaluatie van prostaatklachten tussen 8 en 19) ofwel 250 mg, of 500 mg van het cranberry-extract, ofwel een placebo. Na 6 maanden was er een significante daling in de IPSS-score in beide cranberrygroepen, ten opzichte van de placebogroep: ruim 4 punten of 44 % in de 500 mg-groep, ruim 3 punten of 25 % in de 250 mg-groep en 1,5 punt in de placebogroep; waarbij een daling vanaf 3 punten wordt als klinisch relevant wordt aanzien. In de groep op 500 mg ervoerde 71 % duidelijke verbetering, waarbij 52 % aangaf minder overdag minder aandrang tot urineren te ervaren, 63 % 's nachts minder moest gaan plassen en 48 % niet meer het gevoel had van resterende urine in de blaas. Meer dan vermoedelijk kan het gunstige effect van dit bijzondere veenbesextract op goedaardige prostaatvergroting nog vergroot worden in combinatie met gekende maatregelen zoals organische zink en - selenium, lycopenen, lijnzaad- en pompoenlignanen, bètasitosterol en zaagpalmetto.

Vidlar A, Student V Jr, Vostalova J, et al. Cranberry fruit powder (Flowens™) improves lower urinary tract symptoms in men: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *World J Urol.* 2015 Jun 7. [Epub ahead of print]

### (Gefermenteerde) Shiitake voor een sterkere immuniteit

Medicinale paddenstoelen zoals shiitake, reishi, maitake en amandelpaddenstoel behoren zonder twijfel tot de sterkste immuunstimulatoren in de natuur. Zij danken dit vooral aan hun bèta-1,3/1,6-glucanen: deze bijzondere, voor de mens onverteerbare koolhydraten, oefenen hun immunomodulerende werking vooral uit via het lymfweefsel in de darm. Wat de shiitake betreft, kan door een gestandaardiseerd fermentatieproces de werkzaamheid trouwens nog verbeterd worden: hierbij worden de bèta-1,3/1,6-glucanen tot kleinere, beter opneembare alfa-1,4-glucanen omgezet met een nog grotere impact op het afweersysteem. Van deze gefermenteerde shiitake bestaan meer dan 20 klinische en preklinische studies die de werkzaamheid ervan bewijzen bij ernstige infectieziekten en kanker. Ook werd recent gemeld dat dit gefermenteerd shiitake-extract bij 10 vrouwen met een baarmoederhalsinfectie door HPV (Humana Papilloma Virusinfectie, waarvoor in de reguliere geneeskunde geen behandeling bestaat) bij de helft daarvan na 3 tot 6 maand leidde tot genezing. Uiteraard kan de immuniteit ook

gestimuleerd worden door de lekkere shiitake paddenstoelen regelmatig op het menu te zetten. In een studie op 52 gezonde mannen en vrouwen die niet bewust gezond aten, zag men dat door vier weken elke dag een portie shiitake te eten, het aantal en de activiteit van toenam van afweercellen zoals de 'natural killer cells' (verdubbeling in aantal) en de 'T-cellen' (toename met 60%).

<http://www.ahcresearch.com/published-studies.php>  
11th annual meeting of Society of Integrative Oncology (SIO 2014) Oct 29, 2014  
Dai X, Stanilka JM, Rowe CA et al. Consuming Lentinula edodes (shiitake) mushrooms daily improves human immunity: A randomized dietary intervention in healthy young adults. *J Am Coll Nutr.* 2015 Apr 11:1-10

### Extra vierge kokosolie verhoogt HDL-cholesterol en vermindert buikomtrek

De laatste jaren hebben verschillende meta-analysen aangetoond dat het gebruik van verzadigde vetten – in tegenstelling tot wat door de voedingsindustrie en reguliere geneeskunde nog steeds wordt beweerd – niet geassocieerd is met hart- en vaatziekten. Daarentegen ziet men in dergelijke studies wel een associatie tussen de inname van transvetzuren (uit industriële, geharde vetten) en tussen de inname van geraffineerde suiker en het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. In een studie wilde men nu nagaan wat het effect was van koudgeperste, ongeraffineerde of 'extra vierge' kokosolie, bron van plantaardige middellange verzadigde vetten, op ouderen met kransslagaderziekten (78 % had hartinfarct doorgemaakt, 53 % vertoonde angor pectoris, 100 % vertoonde hoge bloeddruk) in vergelijking met de klassieke dieetadviezen. Na een initiële drie maand waarbij alle hartpatiënten een identieke intensieve voedingsbegeleiding kregen (met afname gewicht, buikomtrek, nek-omtrek, BMI en insulinespiegels), werd vervolgens aan de helft gedurende 3 maand dagelijks 13 ml extra vierge kokosolie gegeven en aan de andere helft de klassieke dieetadviezen. Na 3 maand zag men dat in de groep op kokosolie - in vergelijking met de groep op de klassieke dieetadviezen - een significante toename optrad van de 'goede' HDL-cholesterol (zonder toename totaal cholesterol en triglyceriden), alsook een significante afname van de buikomtrek. Dat bevestigt het resultaat van eerdere studies dat kokosvet in vergelijking met langketenige vetten tot minder vetopslag leidt en de HDL-cholesterol verhoogt.

Cardoso DA, Moreira AS, De Oliveira GM, Raggio Luiz R, Rosa G. A COCONUT EXTRA VIRGIN OIL-RICH DIET INCREASES HDL CHOLESTEROL AND DECREASES WAIST CIRCUMFERENCE AND BODY MASS IN CORONARY ARTERY DISEASE PATIENTS. *Nutr Hosp.* 2015 Nov 1;32(n05):2144-2152.