

Nieuwtjes

OVER VOEDING, VOEDINGSSUPPLEMENTEN & KRUIDEN

Momenteel hebben wereldwijd minstens 300 miljoen mensen diabetes type 2 en dat aantal zou tegen 2030 oplopen tot 440 miljoen. Diabetes type 2 is in hoofdzaak een aandoening die wordt veroorzaakt door een westerse levensstijl en daarom zijn vooral een gezonde voeding, meer bewegen en afvallen bij overgewicht de allerbelangrijkste maatregelen. Niet alleen bedreigt de enorm toename van deze aandoening, vanwege de eruit voortvloeiende diabetescomplicaties, zwaar de gezondheid van de betreffende patiënten, ook ons zorgsysteem komt erdoor steeds zwaarder onder druk te staan en de ermee gepaard gaande economische verliezen nemen enorme proporties aan. Er moet dus dringend iets gedaan worden om diabetes type 2 een halt toe te roepen en daarbij kunnen heel wat eenvoudige maatregelen genomen worden.

Statines verhogen kans op diabetes

In BioGezond werd al verschillende malen bericht dat cholesterolverlagende statines zich zeer eenzijdig richten op het verlagen van enkel één risicofactor op hart- en vaatziekten en dat de manier waarop ze dat doen (door het afremmen van het leverenzym HMG-CoA reductase) ook leidt tot lagere bloedspiegels van coenzym Q10, vitamine D3 en vitamine K2, wat niet alleen tot tal van potentiële nevenwerkingen kan leiden, maar uiteindelijk ook niet de gewenste bescherming tegen hart- en vaatziekten oplevert. Nadat in 2013 al een meta-analyse van 16 gerandomiseerde placebocontroleerde studies had aangetoond, dat statines – afhankelijk van de soort statine en de dosis waarin deze wordt ingenomen – de kans op diabetes type 2 verhogen¹, bevestigde een nieuwe Finse studie inderdaad dat gegeven en werd tegelijk gekeken naar de achterliggende mechanismen van deze link. Gedurende 6 jaar werden een groep van 8749 mannen zonder diabetes gevolgd. Wie daarvan statines gebruikte, bleek 46% meer kans te hebben om diabetes te ontwikkelen². De Finse onderzoekers stelden vast dat dit gebeuren vooral stoelde op een afname van de insulinegevoeligheid (het adequaat reageren van de cellen op insuline met opname van glucose uit het bloed) met 24% en met een toename van insulineproductie met 12% (in een poging van de pancreas om de verhoogde bloedglucosespiegel te normaliseren). Men besloot dat het sterk verhoogde risico op diabetes dus vooral het gevolg was van deze veranderingen in de insulinehuishouding. De onderzoekers stelden ook vast dat niet alle statines in dezelfde mate de kans op diabetes verhoogden: het risico was vooral uitgesproken voor simvastatine en atorvastatine en nam toe naarmate een hogere dosis werd ingenomen. Voor de statines pravastatine en lovastatine zag men maar een kleine toename in het risico op diabetes.

1. Navarese EP, Buffon A, Andreotti F, Kozinski M, Welton N, Fabiszak T, Caputo S, Grzesk G, Kubica A, Swiatkiewicz I, Sukiennik A, Kelm M, De Servi S, Kubica J., Meta-analysis of impact of different types and doses of statins on new-onset diabetes mellitus. *Am J Cardiol.* 2013 Apr 15;111(8):1123-30.

2. Cederberg H, Stan áková A, Yaluri N, Modi S, Kuusisto J, Laakso M., Increased risk of diabetes with statin treatment is associated with impaired insulin sensitivity and insulin secretion: a 6 year follow-up study of the METSIM cohort. *Diabetologia.* 2015 May;58(5):1109-17.

Gember verlaagt bloedspiegel bij diabetes type 2

Omdat geneesmiddelen die de glucosespiegel verlagen bij diabetes type 2, niet zelden tot nevenwerkingen leiden, zijn zowel gezondheidswerkers als patiënten vaak op zoek naar kruiden die wel op veilige manier de suikerspiegel doen dalen. Er bestaan inderdaad een aantal kruiden waarvan studies aantonen dat ze een gunstig effect kunnen uitoefenen op de bloedglucosespiegel bij diabetes: o.a. kaneel, banaba, gymnema, witte moerbeï, spirulina, fenegriek, stevia... Ook gember zou men aan dat rijtje mogen toevoegen. Op basis van een meta-analyse van 5 (4 Iraanse en 1 Indische studie) gerandomiseerde, placebocontroleerde studies, waarvan in totaal 318 patiënten, besloten Zuid-Koreaanse onderzoekers dat gember inderdaad significant de nuchtere bloedglucosespiegel (met 19 mg/dl) en HbA1c (geglycosyleerde hemoglobine, nuttige merker voor ernst van diabetes, met 1,66) kan verlagen bij diabetespatiënten¹. Bij deze studies varieerde de dagelijkse dosis gemberpoeder van 1600 tot 3000 mg, die 30 dagen tot 12 weken lang genomen werden. Er werd in studie evenwel niet bevestigd of het gemberpoeder werkte door het verlagen van de insulineresistentie (statistisch geen significant verband). De gember werd zeer goed verdragen, op één geval van maagzuurreflux na.

In een recente Iraanse, dubbel blind placebocontroleerde studie die drie maanden duurde en waarbij aan 20 patiënten dagelijks 3 gram gemberpoeder of een placebo werd gegeven, zag men opnieuw een afname van de nuchtere glucosespiegel (gemiddeld 19 mg/ml) en van de HbA1c (gem 0,77). In deze studie zag men daarenboven nu wel degelijk een afname van de insulineresistentie en zag men eveneens een afname van de ontstekingsgraad in het bloed (high sensitive CRP), van de oxidatieve stress (gemeten via MDA) en een toename van de totale antioxidantcapaciteit (TOA).

Daily JW, Yang M, Kim DS et al. Efficacy of ginger for treating Type 2 diabetes: A systematic review. *Journal of Ethnic Foods.* 2015; 36-43
Shidfar F, Rajab A, Rahideh T et al. The effect of ginger (*Zingiber officinale*) on glycaemic markers in patients with type 2 diabetes. *J Complement Integr Med.* 2015 Jun 1;12(2):165-70