

## Glucosamine en chondroïtinesulfaat even werkzaam als celecoxib!

Er bestaan grosso modo twee manieren om gewrichtsklachten aan te pakken: de ontstekingsverschijnselen erin verminderen en het gewrichtskraakbeen voorzien van extra voedingsstoffen. Wat betreft dit laatste genieten vooral glucosaminesulfaat (of -hydrochloride) en chondroïtinesulfaat een goede reputatie, maar het is wel geweten dat het verminderen van gewrichtsklachten door het voeden van kraakbeen een werk van lange adem is. In een grootschalige studie op 600 patiënten werd nagegaan hoe de combinatie van 1500 mg/dag glucosaminehydrochloride en 1200 mg/dag chondroïtinesulfaat scoorde bij artroseklachten in vergelijking met celecoxib, een in de reguliere geneeskunde vaak aangewende ontstekingsremmer. Na 4 maanden bleek celecoxib (dat uiteraard niets verbetert aan de kwaliteit van het kraakbeen) nog doeltreffender om de pijn te verminderen, maar na 6 maand was de combinatie glucosamine en chondroïtine even werkzaam als celecoxib: de pijn in beide groepen was gehalveerd. Belangrijk om weten is dat de combinatie van glucosamine en chondroïtine ondertussen wel de kwaliteit en de structuur van het kraakbeen had verbeterd en bovendien niet de gevaren inhoudt van het gebruik van ontstekingswerende medicijnen (maagklachten, hoger risico op hart- en vaatziekten, afwijkingen bloedbeeld, leverfunctiestoornissen...). Opmerkelijk was dat de structurele verbetering van het kraakbeen door glucosamine en chondroïtine veel eerder dan zes maand vast te stellen was, maar zich niet onmiddellijk liet vertalen in pijnafname. Wie steller pijnafname wil ervaren met de natuurlijke bouwstoffen glucosamine en chondroïtine kan deze middelen uiteraard combineren met natuurlijke en veilige ontstekingswerende middelen zoals goed opneembare kurkuma, boswellia en methylsulfonylmetaan (MSM).

Hochberg MC, Martel-Pelletier J, Monfort J et al. Combined chondroitin sulfate and glucosamine for painful knee osteoarthritis: a multicentre, randomised, double-blind, non-inferiority trial versus celecoxib. *Ann Rheum Dis*. 2015 Jan 14.

## Welke dieetcombinatie helpt best af te vallen.

In de vorige BioGezond werd nog bericht dat het zich exclusief richtten op het tellen van calorieën, zonder te kijken naar de kwaliteit van het voedsel, vaak heel teleurstellende resultaten oplevert in afvalprogramma's. Onder meer omdat hierbij vaak de weliswaar hoogcalorische vetten worden vermeden, waardoor vervolgens meer koolhydraten gegeten worden. Maar vooral als die laatste een hoge glycemische lading vertonen (alles met wit meel en suiker), dan stockeren die zich snel in het lichaam als ... vetten. Om te kijken welke voedingsgroepen nu het meest verband houden met gewichtstoename, evalueerden Amerikaanse wetenschappers gedurende 16 jaar tot 24 jaar het voedingspatroon van meer dan 100.000 vrouwen en mannen, en bekeken daarbij het effect van de voedingsgroepen op hun lichaamsgewicht. De eerste conclusie luidde dat voedingspatronen met een hoge glycemische lading het sterkst geassocieerd waren met gewichtstoename. Hiertoe behoren vooral voedingsmiddelen zoals geraffineerde koolhydraten (wit brood, pasta, koek, gebak), aardappelgerechten en alles met suiker (snoep, frisdrank...). Als men keek naar de groep van eiwitten, dan waren de conclusies – ondanks de populariteit van eiwitdiëten – minder eenduidig. Vooral gevogelte zonder vel, vis, zeevruchten, noten en yoghurt waren als eiwitbronnen duidelijk geassocieerd met gewichtsverlies. Melk en andere zuivelproducten (ongeacht het vetgehalte!), peulvruchten, pindanoten en eieren hadden een neutraal effect. Rood vlees, verwerkte vleeswaren en kazen daarentegen bleken geassocieerd te

zijn met gewichtstoename. Misschien was dit laatste ook voor een deel te wijten aan het feit dat deze middelen vaak gegeten worden in combinatie met verwerkte aardappelgerechten of witmeelproducten. Dit onderzoek heeft nog maar eens bevestigd dat vetten (vooral als onderdeel van noten, vis, ei, pinda, zuivel) er weinig toe doen en dat het dwangmatig tellen van calorieën weinig zin heeft.

Smith JD, Hou T, Ludwig DS, Rimm EB, Willet W, HU FB, Mozaffarian D. Changes in intake of protein foods, carbohydrate amount and quality, and long-term weight change: results from 3 prospective cohorts. *Am J Clin Nutr* April 2015

## Kunstmatige karamelkleurstof is kankerverwekkend

Voor hun karakteristieke bruine kleur bevatten cola's en andere karamelkleurige frisdranken vaak de kunstmatige karamelkleurstof 4-methylimidazol (4MEI). Van deze stof is in studies op knaagdieren aangetoond dat ze de kans op kanker verhoogt en Amerikaanse gezondheidsinstanties hebben uitgerekend dat de mens gemiddeld minder dan 29 mcg per dag van deze stof zou moeten binnen krijgen om daardoor geen substantieel verhoogde kans op kanker te lopen. In een Amerikaanse studie werd door een analyse van 110 stalen frisdrank aangetoond dat de concentratie van deze kleurstof niet alleen sterk kan variëren van merk tot merk, maar dat ook binnenin één merk er een sterke verschillen in hoeveelheden kunnen optreden. Zo werd zelfs een concentratie van 1 mg 4 MEI per liter in een bepaalde frisdrank vastgesteld, een hoeveelheid die dus ettelijke keren hoger ligt dan het geformuleerde advies. Rekening houdende met het feit dat 44 à 58 % van de Amerikanen boven de 6 jaar minstens één 4 MEI-bevattende frisdrank per dag nuttigt, werd uitgerekend dat dit in de USA voor 5000 extra kankergevallen gedurende een mensenleven kan zorgen.

Smith TJ, Wolfson JA, Jiao D, Crupain MJ et al. Caramel color in soft drinks and exposure to 4-methylimidazole: a quantitative risk assessment. *PLoS One*. 2015 Feb 18;10(2):e0118138

## Kurkuma verbetert verstandelijk presteren en stemming bij ouderen

Steeds meer mensen worden geholpen met kurkuma om chronische ontstekingsprocessen af te remmen en dit onder meer op het gebied van spieren en gewrichten, hart en bloedvaten en maag en darmen. De voorwaarde hierbij is dat gebruik wordt gemaakt van een preparaat met een bijzondere afleveringsvorm, die de opname van de werkzame curcuminoïden bevordert. Van een dergelijk goed opneembaar kurkumapreparaat werd nu aangetoond dat het bij ouder wordende personen ook het hersenmetabolisme begunstigt met onder meer een beter verstandelijk presteren en een betere stemming. Hierbij kregen in een gerandomiseerde, dubbelblind placebogecontroleerde studie 60 gezonde oudere personen (tussen 60 en 85 jaar) ofwel 400 mg van het kurkumapreparaat, ofwel een placebo. Eén uur na inname vertoonden de personen die het kurkumasupplement hadden ingenomen in vergelijking met de placebogroep een beter verstandelijk presteren met betere scores voor werkgeheugen en aandachtsvermogen. Na vier weken vertoonde de groep op kurkuma in vergelijking met placebo ook nog een betere stemming, een beter algemeen welbevinden, meer alertheid en een sterker werkgeheugen. Deze studie suggereert dat werkzame kurkumapreparaten ook de hersenfuncties op oudere leeftijd helpt te bewaren of bevorderen. Tegelijk werd vastgesteld dat de kurkuma ook het totale- en LDL-cholesterolgehalte deed afnemen in vergelijking met placebo.

Cox KH1, Pipingas A1, Scholey AB2. Investigation of the effects of solid lipid curcumin on cognition and mood in a healthy older population. *Journal of Psychopharmacology* 2014 Oct 2.