

WEBINAR CURCUMA

Maartje Wijnhoven

AOV i.s.m. Stichting Educatie Atrium Innovations

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Stichting Educatie Atrium Innovations

- Voeding, voedingsstoffen en suppletie in relatie tot gezondheid en welbevinden, want gezondheid is méér dan de afwezigheid van ziekte
- Platform voor dialoog tussen gezondheidsprofessionals



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID

SOE FOLIA ORTHICA

2

Agenda

- De veelzijdigheid van Curcuma
- Traditioneel gebruik
- Kinetiek
- Indicaties en werkingsmechanismen
- Veiligheid en interacties

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

De veelzijdigheid van Curcuma

- Anti-oxidant
 - Glutathion
- Ontstekingsremming
- Apoptose
- Antimicrobieel

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Veelzijdige toepassing

- Reumatoïde artritis
- Inflammatoire darmziekten (Crohn, Colitis ulcerosa)
- Postoperatieve zwelling en pijn
- Oogontsteking
- Alzheimer
- Diabetes
- Depressie
- Candida
- Gastritis
- NNTT (voor gespecialiseerde artsen)

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS



Curcuma longa

- Kurkuma, koenjitz, geelwortel
- Wortels van curcuma longa
- Gemberachtige
- Polyfenolen
- Curcuminoïden
- Curcumine
- Vetoplosbaar



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Traditioneel gebruik

- India
- Kleurstof
- Ceremonies
- Zonnegod
- 1^e en 3^{de} chakra
- Huwelijk



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Traditioneel gebruik

- Oraal
 - maag / darmen
 - lever
- Lokaal
 - wonden (eczeem, waterpokken etc.)
 - antibacterieel

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Kinetiek Curcuma



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Kinetiek Curcuma

- Moeilijk opneembaar
- Snelle eliminatie
- Maximale spiegels bereikt na 1-2 uur
- 3,6 gram oraal is aantoonbaar in bloed
- Blijft achter in maag-darmkanaal

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Kinetiek Curcuma

- 1cm Zwarte peper
- Piperine 10 mg (per 1200 mg curcumine)
- Verbeterd opname aanzienlijk
- Vertraagt metabolisme
- Halfwaardetijd wordt langer



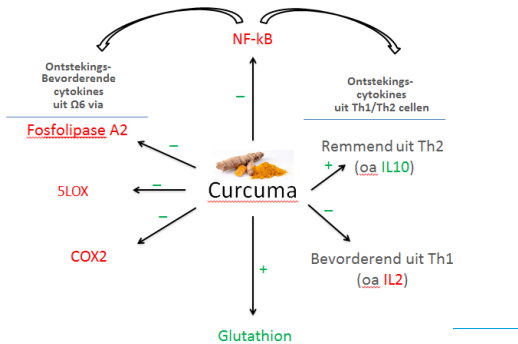
Shoba G, 1998 Planta Medica

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Kinetiek Curcuma

- Curcuma zonder zwarte peper:
 - voor werking in de darm
- Curcuma in combinatie met zwarte peper:
 - voor systemische werking

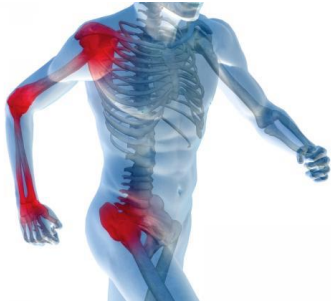
Effecten Curcuma



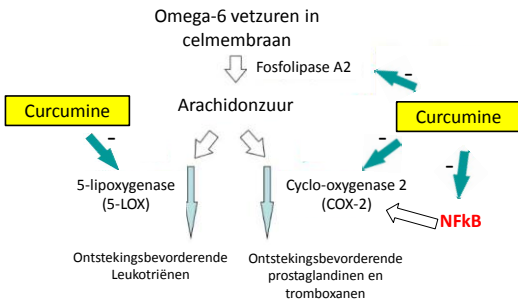
Toepassingsmogelijkheden

- Reumatoïde artritis
- Inflamatoire darmziekten (Crohn, Colitis ulcerosa)
- Postoperatieve zwelling en pijn
- Oogontsteking
- Alzheimer
- Diabetes
- Depressie
- Candida
- Gastritis
- NNTT (voor gespecialiseerde artsen)

Reumatoïde artritis



Ontstekingsremming



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
 STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

NFκB

- Eiwit
- Controleert transcriptie DNA
- Cellulaire respons op stress, VR, UV, antigenen
- Immunrespons

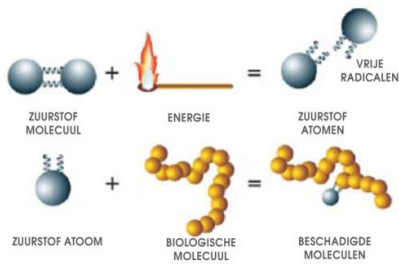
EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
 STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Anti-oxidant

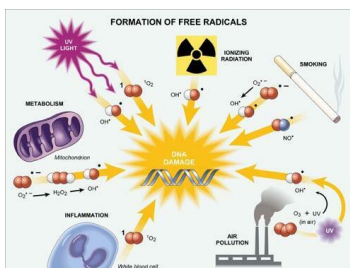
- Reactive oxygen species (ROS)
 - vrije radicalen van zuurstof
- Reactive nitrogen species
 - vrije radicalen van stikstof
- Glutathion
 - intracellulaire anti-oxidant

Fujisawa S, 2004 Anticancer research

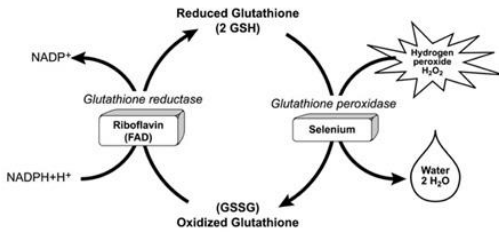
Vrije zuurstof radicalen



Vrije zuurstof radicalen



Glutathion



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Glutathion

- Curcumine activeert GCL (Glutamaat cysteine ligase):
 - ↑ concentratie glutathion
- Belangrijke intracellulaire anti-oxidant
- Lever
 - ontgifting fase 2

Biswas S, 2005 Antioxidants and redox signaling

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Curcuma bij reumatoïde artritis

- Ontstekingsremming
- Anti-oxidant

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

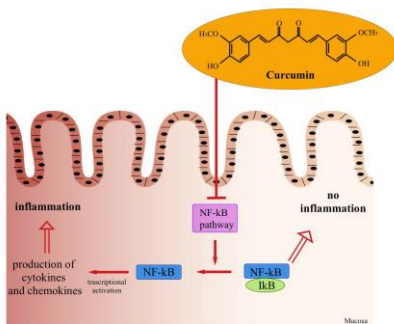
Reumatoïde artritis

- 1200 mg per dag
 - ↓ zwellling
 - ↓ stijfheid
 - ↑ wandeltijd
- In combinatie met zwarte peper

Chandran B, 2012 Phytotherapy research

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Ziekte van Crohn / Colitis



Anti-oxidant in de darm

- Remt oxidatieve DNA schade
- Colorectaal weefsel
- 3,6 gram gedurende 7 dagen

Shehzad A, 2010 Drugs today

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Curcuma bij Ziekte van Crohn / Colitis

- Ontstekingsremming
- Anti-oxidant

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Ziekte van Crohn / Colitis

- 1000 – 1200 mg per dag
 - ↓ inflammatie
 - ↑ remissie periode
- Zonder zwarte peper

Vecchi Brumatti L, 2014 Molecules

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Depressie



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Curcuma bij depressie

- Ontstekingsremming
 - Anti-oxidant
 - Serotonine?
-
- Onderdeel van behandelplan

Depressie

- 2 daags x 500 mg
- Goed opneembare vorm
- 58 patiënten
- Ernstige depressie
- 4-8 weken
 - ↓ depressieve symptomen
 - ↓ angst



Lopresti AL, 2015 European journal of neuropsychopharmacology

Veel belovend...



Curcuma bij ziekte van Alzheimer

- Curcumine remt aanmaak amyloïde plaques
- Ontstekingsremming
- Anti-oxidant

Mc Clure R, 2015 Journal of Alzheimer's Disease

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Antimicrobieel

- In vitro
- Bacteriën
 - > 13
 - S. Aureus, Klebsiella, Pseudomonas, H.pylori
- Virussen
 - influenza, herpes
- Schimmels
 - Candida albicans

Moghadamtousi SZ, 2014 Biomed research international

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

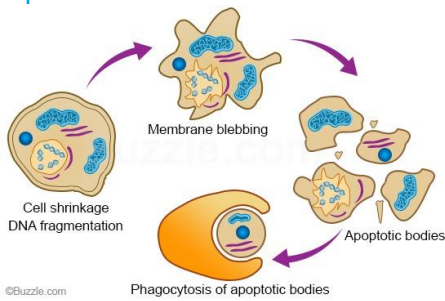
Candida albicans

- Curcumine tast celwand van Candida albicans aan
- Darmen
- Lokaal
 - in olie
- Zonder zwarte peper indien lokaal effect gewenst

Moghadamtousi SZ, 2014 Biomed research international

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Apoptose



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Apoptose

- DNA schade
- Reparatie of apoptose
- Curcumine induceert apoptose

Liu XP, 2014 Int J Clin Exp Pathol

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Veiligheid

- 12 gram per dag is veilig
- Bijwerkingen niet dosisafhankelijk
- Diarree
- Misselijk
- Contractie galblaas?

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Interacties



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Interacties piperine

- Fenytoïne
- Theofylline
- Propanolol

Hu Z, 2005 Drugs

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Conclusie

- Al eeuwen in gebruik
- Zeer goed onderzocht
- Veel werkingsmechanismen



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

Conclusie

- Ontstekingsremmer
- Anti-oxidant
- Apoptose
- Anti-microbieel

Conclusie

- Voor goede opname:
 - in combinatie met zwarte peper
- Voor lokaal effect:
 - zonder zwarte peper
- 2 x daags 600 mg



Conclusie

Eerste keuze bij
ontstekingsbeelden!



Informatie delen

- Suppletierichtlijnen
- Artikel Voedingswaarde (Lianne Maan)