



Emotioneel evenwicht

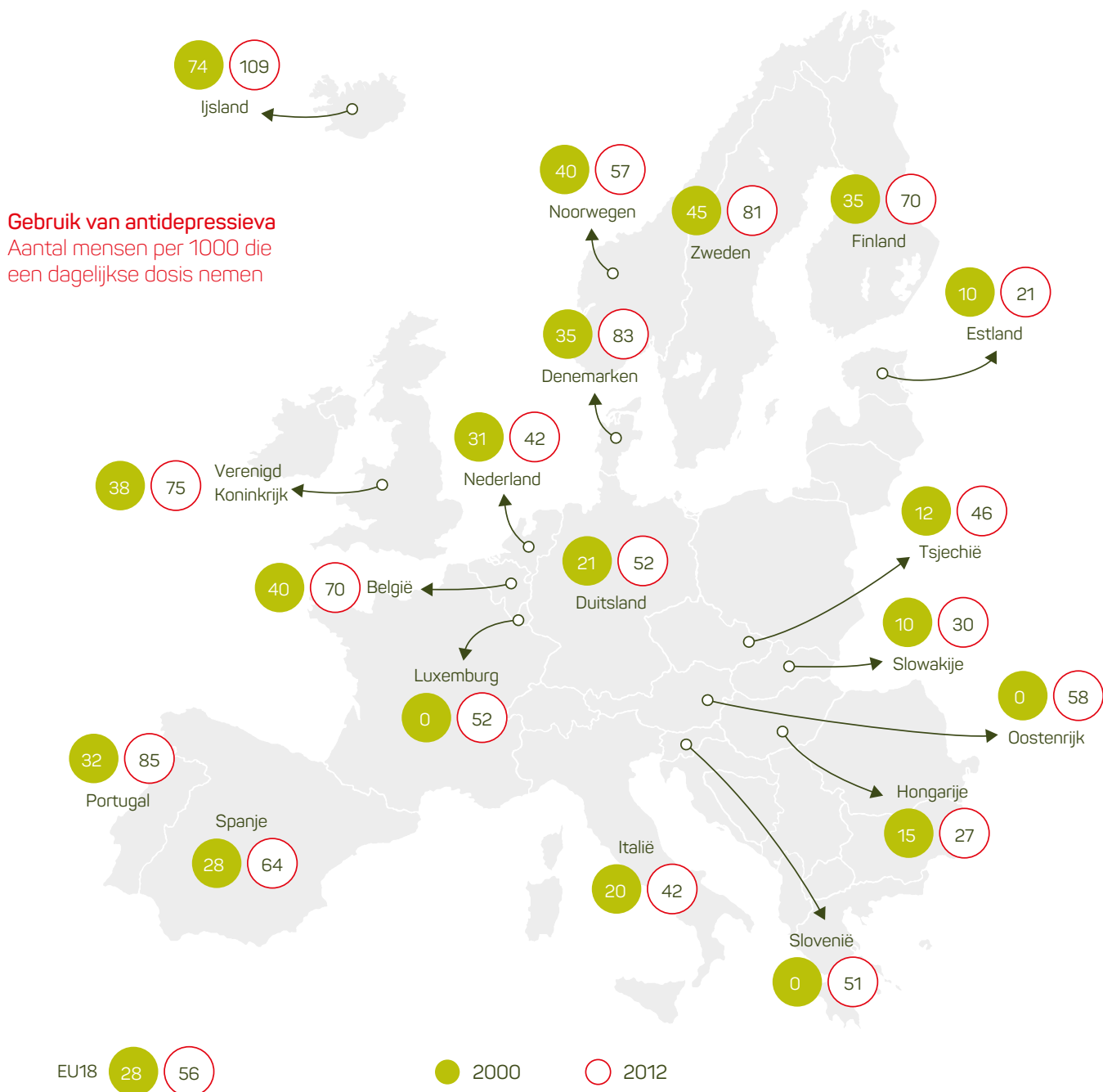
*Nutriënten ter ondersteuning van de gemoedstoestand
– opgebouwd rond saffraan en kurkuma*

Wetenschappelijke informatie

Het gebruik van antidepressiva in Europa

De verkoop van antidepressiva neemt jaarlijks toe, een trend die zich in heel Europa voordoet. Dit betekent dat steeds meer mensen beroep blijven doen op gespecialiseerde hulp voor een stemmingsstoornis. Over de efficiëntie van antidepressiva bij milde tot matige depressie bestaat controverse. Daarom nemen gespecialiseerde psycho- en fytotherapie stilaan een grotere plaats in bij de aanpak van depressieve klachten.

ciëntie van antidepressiva bij milde tot matige depressie bestaat controverse. Daarom nemen gespecialiseerde psycho- en fytotherapie stilaan een grotere plaats in bij de aanpak van depressieve klachten.



Bron: OECD (2014), Health at a Glance: Europe 2014, OECD Publishing

REFERENTIES (1) Shafiee M, Arekhi S, Omranzadeh A, Sahebkar A. J Affect Disord 2018; 227:330-337. (2) Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, Noorbala AA et al. Phytother Res 2005; 19(2):148-51. (3) Akhondzadeh S, Fallah-Pour H, Afkham K et al. BMC Complement Altern Med 2004; 4:12. (4) Ghajar A, Neishabouri SM, Velayati N, Jahangard L, et al; Crocus sativus L. versus Citalopram in the Treatment of Major Depressive Disorder with Anxious Distress: A Double-Blind, Controlled Clinical Trial; Pharmacopsychiatry. 2016 Oct 4 (5) Lopresti AL, Drummond PD. Hum Psychopharmacol 2014; 29(6):517-27. (6) Lopresti AL, Drummond PD. Hum Psychopharmacol 2014; 29(6):517-27. (7) Alavizadeh SH, Hosseinzadeh H. Food Chem Toxicol 2014; 64:65-80. (8) Sanmukhani J, Satodia V, Trivedi J et al. Phytother Res 2014; 28(4):579-85 (9) Lok A, Mocking RJ, Assies J et al. J Affect Disord 2014; 166:115-23. (10) Stahl SM. CNS Spectr 2007; 12(10):739-44. (11) Mukai T, Kishi T, Matsuda Y et al. Hum Psychopharmacol 2014; 29(1):55-63. (12) Swardfager W, Herrmann N, Mazereeuw G et al. Biol Psychiatry 2013; 74(12):872-8. (13) Spedding S. Nutrients 2014; 6(4):1501-18.

Curcumine, het bestanddeel van *Curcuma longa* met antidepressief effect

Curcumine, het belangrijkste curcuminoïde uit *Curcuma longa*, bezit een antidepressief effect en werd in een eerste klinische studie bij patiënten met matige depressie even goed bevonden als fluoxetine (studie-duur: 6 weken).⁸

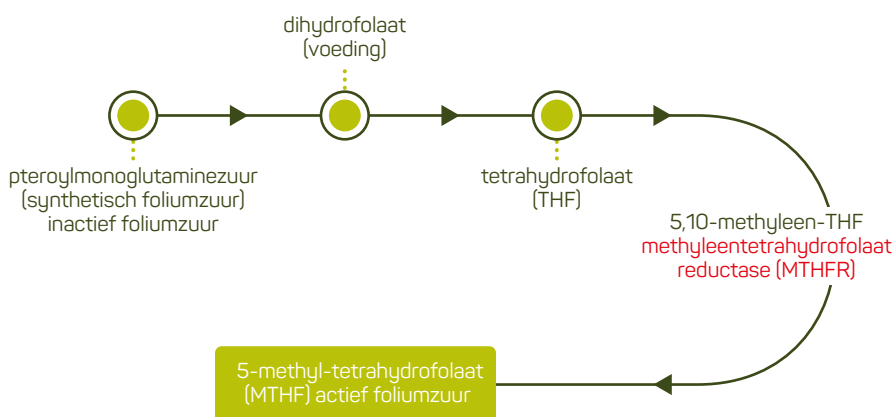
Op basis van dierproeven wordt het werkingsmechanisme van curcumine bij depressie als volgt omschreven: hogere beschikbaarheid van serotonine, noradrenaline en dopamine via inhibitie van het MAO-enzym.⁸ Curcuminoïden zijn eveneens krachtige antioxidanten en anti-inflammatoire bestanddelen.

Nutriënten voor de hersenen

L-methylfolaat (5-methyl-tetrahydrofolaat/MTHF) MTHF is de rechtstreeks actieve vorm van foliumzuur. In combinatie met actieve vitamine B6 (pyridoxaal-5'-fosfaat) en actieve vitamine B12 (methylcobalamine) laat L-methylfolaat de homocysteïnespiegel dalen. Verhoogde homocysteïnewaarden en tekorten aan foliumzuur, B6 en B12 zijn in sommige studies geassocieerd met depressieve symptomen.⁹

Pyridoxaal-5'-fosfaat (B6)⁹ en L-methylfolaat¹⁰ stimuleren tevens de aanmaak van neurotransmitters.

De prevalentie van bepaalde MTHFR-polymorfismen ligt hoger bij patiënten met depressie dan bij niet-depressieve personen. Rechtstreeks gebruik van actief foliumzuur is daarom aangeraden voor deze doelgroep.^{9,10}



FIGUUR: Personen met bepaalde genetische polymorfismen in het enzym methyleentetrahydrofolaat reductase (MTHFR) zijn minder goed in staat om synthetisch foliumzuur (pteroylmonoglutaminezuur) of folaten uit de voeding te activeren

Myo-inositol

Depressieve patiënten hebben een verlaagd gehalte van myo-inositol in hun prefrontale hersenschors. Myo-inositol neemt deel aan de signaaloverdracht ter hoogte van de receptoren van diverse neurotransmitters.¹¹

Zink

Depressie is geassocieerd met een lagere concentratie aan zink in perifere bloed. Zink speelt een rol bij de regulatie van zenuwimpulsen.¹²

Vitamine D3

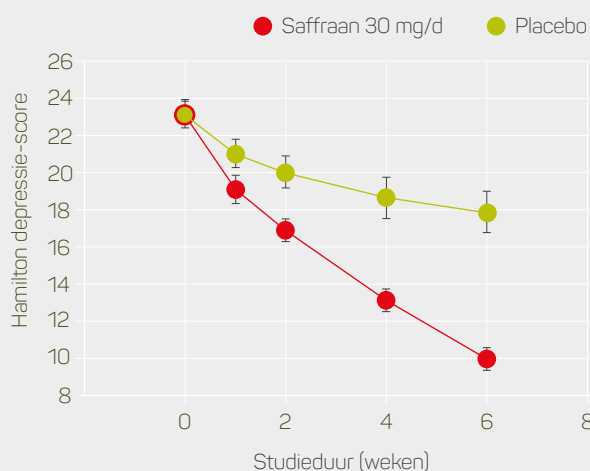
Depressieve symptomen zijn geassocieerd met een vitamine D-tekort of gebrek aan zonlicht. In suppletiestudies gaf vitamine D een verbetering van de depressieve symptomen.¹³

Saffraanextract, in de aanpak van milde tot matige depressie

Het gebruik van saffraan bij depressie dateert uit de Perzische traditionele geneeskunde. De therapeutische werkzaamheid werd intussen bevestigd in meer dan 12 humane klinische studies bij in totaal meer dan 597 patiënten met milde tot matig ernstige depressie. Besluit: het effect van saffraanextract was evenwaardig aan dat van antidepressiva zoals fluoxetine, imipramine en citalopram maar met minder bijwerkingen.¹

Saffraanextract ten opzichte van een placebo

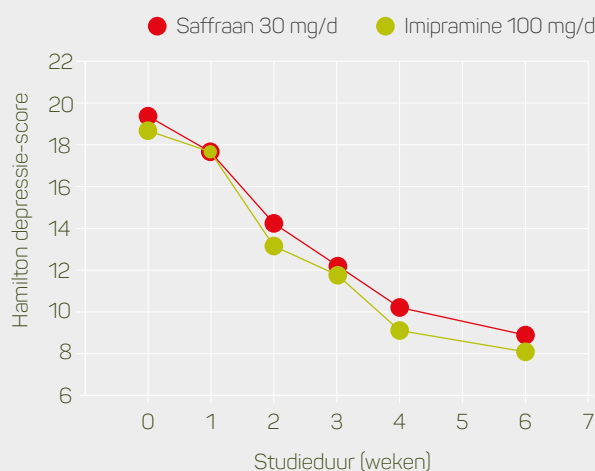
Klinische studie bij 40 patiënten met milde tot matige depressie toonde hoe het saffraanextract (2x15 mg/dag) na 6 weken de depressieve symptomen beter onder controle hield dan de placebocontrole, zonder significante verschillen in bijwerkingen.²



FIGUUR: Daling in Hamilton depressie-score (HAM-D 17-items) bij gebruik van het saffraanextract versus placebo. De deelnemers aan de saffraan-groep scoorden na 6 weken significant beter dan de deelnemers aan de placebogroep ($p < 0.001$).²

Saffraanextract ten opzichte van imipramine

Klinische studie bij 30 patiënten met milde tot matige depressie toonde hoe het saffraanextract (3x10 mg/dag) na 6 weken de depressieve symptomen even goed onder controle hield als imipramine (100 mg/dag, TCA: tricyclisch antidepressivum). Imipramine gaf meer bijwerkingen (droge mond, sedatie) dan saffraan.³



FIGUUR: Daling in Hamilton depressie-score (HAM-D 17-items) bij gebruik van het saffraanextract versus imipramine ($p < 0.001$).³



Toepassingen voor
saffraan, kurkuma,
inositol, zink, foliumzuur en
vitaminen B6, B12 en D3

Saffraan en kurkuma staan bekend als twee natuurlijke bronnen van actieve stoffen waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat deze een ondersteuning kunnen zijn bij de behandeling van depressie en angststoornissen.^{1,8}

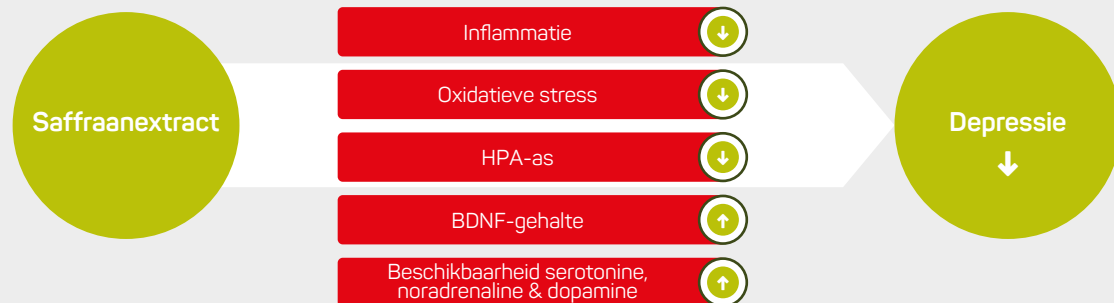


Saffraanextract en ernstige depressie

De laatste jaren werd ook nog verder onderzoek gedaan naar de effecten van saffraan suppletie bij ernstige depressieve stoornissen. Tijdens een 6 weken durend onderzoek namen 60 patiënten dagelijks 30 mg saffraan of 40 mg citalopram (een SSRI) in. De studie stelde een significante verbetering van de Hamilton depressie score en de Hamilton angst score vast. Beide producten vertoonden geen verschillen in resultaten. Dit geeft aan dat saffraan potentieel heeft als behandeling bij ernstige depressieve stoornissen.⁴

Werkingsmechanisme

De 4 belangrijkste actieve stoffen uit saffraanstampers zijn crocine en crocetine (kleur), picrocrocine (smaak) en safranal (aroma).⁵ Onderstaande figuur toont de antidepressieve werkingsmechanismen van saffraan.^{1,6,7}



FIGUUR: Schematische weergave van de antidepressieve werkingsmechanismen van saffraan. HPA: hypothalamic-pituitary-adrenocortical (hypothalamus-hypofyse-bijnieras), BDNF: Brain-derived neurotrophic factor (belangrijke stof voor de overleving van zenuwcellen)^{1,6,7}

- Milde tot matige depressie
- Ondersteuning van de gemoedstoestand
- Premenstrueel syndroom





Nutrisan nv

Oude Molenstraat 94
9100 Sint-Niklaas
+32 (0)3 778 81 11
info@nutrisan.com

nutrisan.com

