

De effecten van kurkuma op CVS/ME klachten

Opzet van het onderzoek

- CVS/ME patiënten gebruikten gedurende 2 maanden kurkuma in een hoeveelheid van 1000 mgr per dag
- De kurkuma is gebonden aan het molecuul fosfatidyl choline. Hierdoor wordt de opname van de kurkuma door de darm verbeterd. Dit is wetenschappelijk aangetoond.
- Voor en na het gebruik van de kurkuma werd een enquête ingevuld. Deze enquête gaat over de CVS/ME klachten en is opgesteld door het Amerikaanse instituut: de Centre for Disease Control and Prevention (CDC). De enquête is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht op toepasbaarheid. De Amerikaanse enquête is vertaald in het Nederlands en deze vertaling is betrouwbaar gebleken.
- De oorspronkelijke CDC enquête bestaat uit 20 vragen naar verschillende klachten. Deze werd aangevuld met 2 eigen vragen over vermoeidheid en duizeligheidsklachten.
- Berekeningen: bij de 22 vragen werd gevraagd naar de ernst van de klachten (mild, matig, ernstig) en hoe vaak de klachten voorkomen (voortdurend, meestal, soms, zelden). Per vraag werd een score berekend waarin zowel de duur en ernst van de klachten waren opgenomen. De score per vraag kan variëren tussen 0 en 16 punten.
- De scores van de verschillende vragen werden op 3 verschillende manieren gegroepeerd. De kern van de enquête bestaat uit vragen over klachten die gebruikt worden om de diagnose CVS vast te stellen: de zgn. Fukuda criteria voor de diagnose CVS. De scores van deze vragen werden opgeteld. Dit leidt tot een totaal score die hier de Fukuda score wordt genoemd. Ten tweede werden de oorspronkelijke vragen van de CDC enquête opgeteld: dit wordt hier de CDC score genoemd. Ten derde werden de scores van alle vragen opgeteld. Deze score wordt hier de Totale score genoemd.
- De drie scores van voor het gebruik van kurkuma werden vergeleken met die van na het gebruik. De scores voor en na het gebruik werden door middel van een statistisch software pakket vergeleken. Bij deze statistische analyse wordt een zgn. P waarde berekend: als deze P waarde kleiner is dan 0.05, wordt het verschil tussen de eerste en tweede enquête als reëel beschouwd (dat wil zeggen dat de kans dat de enquêtes voor en na het gebruik hetzelfde zijn, kleiner dan 5% is).

De resultaten zijn als volgt:

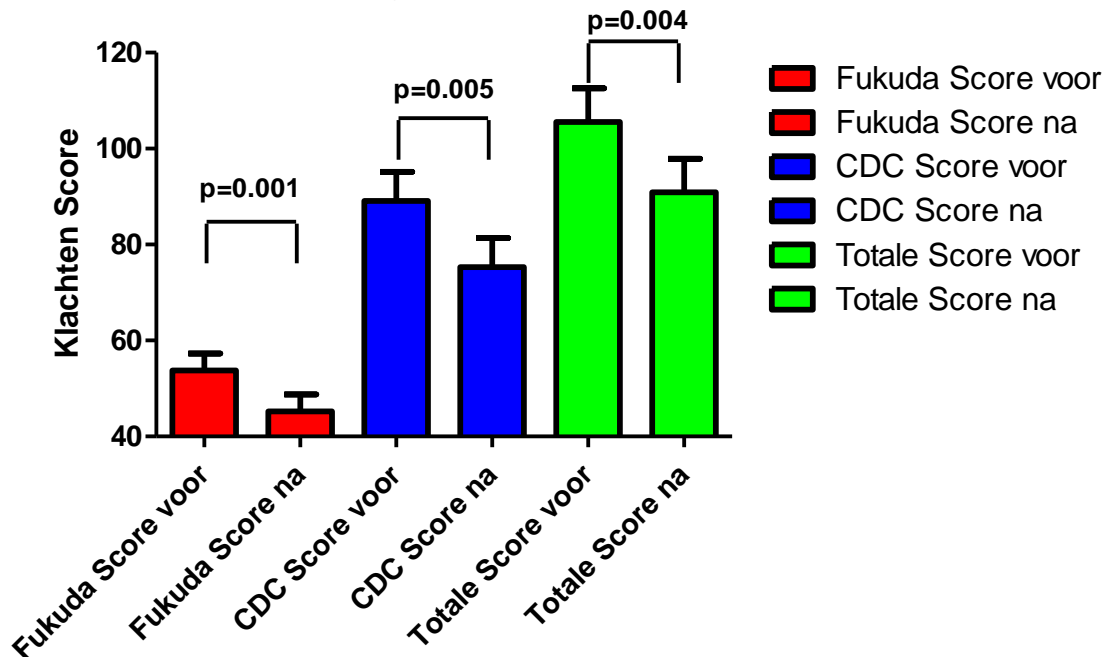
Zeven patiënten zagen af van het gebruik.

Negen patiënten zijn gestopt wegens bijwerkingen.

Veertig patiënten hebben de 2 enquête ingevuld, van twee patiënten volgt nog de tweede enquête.

De scores zijn weergegeven in de figuur. Een lagere score betekent dat men minder klachten heeft aangegeven.

Score van klachten voor en na kurkuma gebruik



Uit de figuur blijkt dat na het gebruik van de kurkuma de scores significant lager zijn (dus minder klachten) dan voor het gebruik. Dat de CDC score en de Totale Score hoger zijn dan de Fukuda score komt doordat er meer vragen in de scores zijn opgeteld.

Verder werd bij de tweede enquête gevraagd of men verbetering/vermindering van klachten had opgemerkt door het gebruik van kurkuma. Een persoon vond dat hij/zij sterk was verslechterd, 25 hadden geen effect opgemerkt, 11 waren van mening dat de klachten enigszins waren verbeterd, 3 vonden dat zij sterk verbeterd waren. Deze aantallen zijn te klein om een betrouwbare uitspraak te doen over de drie verschillende scores bij de verschillende groepen.

Conclusies van het onderzoek

- 1) De drie verschillende klachten scores zijn significant lager na 2 maanden gebruik van het kurkuma-fosfatidyl choline complex.
- 2) Wel heeft een groot aantal personen (9 van de 49) het gebruik gestaakt wegens bijwerkingen. Dit is onduidelijk omdat in de medische literatuur bijwerkingen heel weinig voorkomen.

Beperkingen van het onderzoek

- 1) Om werkelijk aan te tonen dat kurkuma positief werkt moet een vergelijking met een placebo (neppil) worden opgezet
- 2) Het onderzoek was te klein van opzet om een verdere analyse te doen naar wie wel en wie niet positief reageert en op welke klachten de kurkuma positief of negatief werkt.

- 3) Het gebruik van de kurkuma was relatief kort. De lange termijn effecten moeten nog verder uitgezocht worden.

Adviezen op dit moment

Het onderzoek is bemoedigend, maar op dit moment kunnen we niet met grote zekerheid adviseren om het te gebruiken ter verbetering van klachten. Maar voor wie het wel wil proberen: doe het maar wees kritisch. Als de kurkuma niet werkt na bijv. 2-3 maanden, stop er dan mee.

Met dank voor het meedoen

FC Visser

CMC van Campen

Belangenverstrengeling: we hebben geen commerciële of andere banden met de producent of met de importeur. Voor ons was er geen geldelijk gewin te behalen. Dit geldt ook voor de toekomst.