



Complementair werkend apotheker bij de Huizer Apotheek en DeVitamineapotheek.nl en het Integraal Medisch Centrum Amsterdam. Hij is gespecialiseerd in interacties tussen reguliere en complementaire medicatie.

# Pycnogenol: een veilig en breed werkend middel

Het is helaas nog wat onderbelicht in de complementaire praktijk en ook nog onvoldoende bekend bij het publiek: pycnogenol, afkomstig van de maritieme zeeden. Terwijl deze bijzondere stof bij een zeer breed scala aan aandoeningen kan worden toegepast. Vooral zijn rol bij (long)covid, hart- en vaatziekten en in het bijzonder tinnitus, maakt deze stof waardevol. Pycnogenol is relatief veilig, geeft geen bijwerkingen en gaat weinig interacties aan in combinatie met reguliere geneesmiddelen.



***Pinus pinaster*, de maritieme zeeden** of pijnboom, afkomstig uit mediterrane landen, waaronder Spanje, Frankrijk, Portugal, Italië, Kroatië en Marokko bevat een uniek complex van wateroplosbare polyfenolen, proanthocyanidines (OPC) en organische zuren. OPC of pycnogenol is goed verkrijgbaar op de Nederlandse markt. Redenen te meer om pycnogenol hier even in het zonnetje te zetten.

Na een enkele orale inname van een gestandaardiseerd extract van maritieme pijnboomschors kunnen binnen dertig minuten na inname ten minste vier bekende bestanddelen in het plasma worden gedetecteerd. Deze bestanddelen omvatten onder andere catechine, cafeïnezuur, ferulazuur en taxifoline.<sup>[1]</sup> Het van toepassing zijnde deel van de maritieme zeeden is de bast. Het is gepatenteerd en in de handel gebracht onder de naam Pycnogenol waaraan de laatste veertig jaar meer dan driehonderd wetenschappelijke studies zijn gedaan. Pycnogenol is het in de VS gedeponeerde handelsmerk voor een specifiek extract dat is afgeleid van Franse zeeden.

**Pycnogenol is een krachtige** antioxidant en vrije-radicaalenvanger, remt ontstekingen en heeft immuno-modulerende effecten. OPC uit druivenpitten sorteert ook een aantal van deze gezondheidseffecten. Het voedingssupplement is onder andere goed voor hart en bloedvaten, mede door het verbeteren van de synthese van stikstofmonoxide uit het aminozuur arginine. Verhoging hiervan leidt tot een betere vaatverwijding en circulatie, bloeddrukverlaging en remming van atherosclerose en trombose.<sup>[1]</sup> Een onderzoek toont aan dat pycnogenol veilig is bij een gebruik in doses van 50-450 mg per dag gedurende maximaal een jaar.<sup>[2]</sup> Naast de veiligheid van pycnogenol zijn er ook weinig bijwerkingen, afgezien van incidentele milde die ook bij het gebruik van placebo worden gezien, zoals duizeligheid, hoofdpijn en misselijkheid.<sup>[1]</sup>

**In een recent overzichtsartikel** wordt beschreven dat pycnogenol ondersteuning kan bieden bij een Covid-19-infectie en vooral bij de behandeling van longcovid. In meer dan negentig klinische onderzoeken zijn van pycnogenol ontstekingsremmende, vasculaire en endotheel beschermende effecten aangetoond. Pycnogenol kan ondersteunend zijn bij het herstel en het verminderen van symptomen en langetermijngevolgen als gevolg van een SARS-CoV-2-infectie.<sup>[3]</sup> Bij Covid-19-patiënten is een significante afname van T-lymfocyten in verband gebracht met de ernst van de ziekte.<sup>[4]</sup> Suppletie met pycnogenol lijkt deze immuun-disfunctie te kunnen herstellen door de T-celfunctie te verbeteren, waardoor het werkt als een immuun-modulerend middel.<sup>[5-7]</sup>

Vanwege de antioxiderende en ontstekingsremmende activiteiten plus de positieve invloed op de endotheelcel-functie, evenals de positieve activiteit op de microcirculatie en de reactiviteit van bloedplaatjes kan pycnogenol ondersteuning bieden als suppletie bij de behandeling van longcovid.<sup>[3]</sup> Door de productie van endotheel NO te verhogen, heeft pycnogenol het vermogen om de bloedplaatjesaggregatie even effectief te verlagen als aspirine, zonder de bloedingstijd te verlengen.<sup>[6,7]</sup>

**Pycnogenol kan gunstig zijn bij het ondersteunen van herstel en het verminderen van symptomen en langetermijngevolgen als gevolg van een SARS-CoV-2-infectie.**

## Uit divers onderzoek blijkt dat de combinatie van pycnogenol met reguliere geneesmiddelen over het algemeen relatief veilig is.

**Ik krijg vaak vragen** van patiënten en therapeuten of ze de reguliere antistolling mogen vervangen voor een natuurlijk alternatief. Wegens het ontbreken van overtuigend onderzoek waarbij aangetoond is dat de mortaliteit en het voorkomen van een infarct significant wordt verlaagd, is dit helaas (nog) niet raadzaam. Dat geldt dus ook voor pycnogenol. De stof vertoont volgens wetenschappelijk onderzoek wel gunstige effecten op de gezondheid van het endotheel, de microcirculatie, de reactiviteit van bloedplaatjes en ontstekingen. Naast klinische effecten zijn ook de werkingsmechanismen hiervan onderzocht.<sup>[7]</sup>

**Een interessante eigenschap** van pycnogenol is ook het effect bij tinnitus. Regulier zijn er weinig geneesmiddelen die verbetering kunnen bieden en ook complementair zijn er nauwelijks opties. De patiënt heeft echter last van zeer hardnekkige klachten die het leven vaak ondraaglijk maken. Een specifieke studie toont aan dat pycnogenol bij patiënten met tinnitus en veranderde perfusie in korte tijd effectief was in het verlichten van de symptomen door de cochleaire bloedstroom te verbeteren. Het effect is meer uitgesproken bij een hogere dosering: 150 mg per dag gedurende 30 dagen. Er werd een verbetering van de cochleaire doorstroming en de tinnitus-symptomen geconstateerd na een follow-up van 6 maanden van patiënten met de ziekte van Menière, tinnitus en cochleaire hypoperfusie.<sup>[8]</sup>

**In een andere studie** werd aangetoond dat er een significantere verbetering optrad na 3 en 6 maanden gebruik van 150 mg pycnogenol bij tinnitus. Na 3 maanden was 45,4% van de proefpersonen die pycnogenol gebruikten volledig asymptomatisch in vergelijking met 23,07% van de controlepersonen. En na 6 maanden was 87,3% van de pycnogenol-proefpersonen asymptomatisch vergeleken met 34,6% van de controlepersonen. De cochleaire stroomsnelheid was significant beter (hogere stroom, hogere diastolische component) in de pycnogenol-groep. Symptomen van de ziekte van Menière, flow op cochleair niveau en tinnitus verbeterden bij pycnogenol-gebruikers.<sup>[9]</sup>

Complementair wordt vaak *Ginkgo biloba* gegeven bij tinnitus maar veel onderzoeken tonen aan dat dit kruid onvoldoende werkzaam is bij deze aandoening.<sup>[10]</sup> Ook regulier is er in de praktijk geen adequate medicinale therapie beschikbaar tegen tinnitus. Derhalve kan pycnogenol gezien worden als een aanwinst.

**Met welke interacties dient u rekening te houden** indien u pycnogenol combineert met reguliere medicatie? Theoretisch zou pycnogenol het risico op bloedingen kunnen verhogen bij gebruik van bloedplaatjesaggregatieremmers of anticoagulantia. Klinisch onderzoek laat immers zien dat pycnogenol de bloedplaatjesaggregatie remt.<sup>[11,12]</sup> Hou wel rekening met een licht verhoogde kans op bloedingen indien uw patiënt ingesteld is op reguliere antistollingsmiddelen zoals de vitamine K-antagonisten fenprocoumon, acenocoumarol, of een van de DOAC's



*Maritieme zeeden (Pinus pinaster)*

zoals dabigatran, edoxaban, rivaroxaban of apixaban, of ingesteld is op grepid of ticagrelor. Dit zijn de sterker werkende antistollingsmiddelen. Bij de combinatie met acetylsalicylzuur verwacht ik geen problemen.<sup>[13]</sup>

**Pycnogenol kan het risico** op hypoglykemie verhogen bij gelijktijdig gebruik van geneesmiddelen tegen diabetes. Een klinische studie toont aan dat extract van maritiem pijnboomschors de bloedsuikerspiegel verlaagt bij patiënten met diabetes die worden behandeld met antidiabetesmiddelen.<sup>[14]</sup> Houd de bloedglucosewaarden daarom goed in de gaten, vooral in het begin van de combinatie en bij eventuele dosiswijzigingen. Theoretisch zou pycnogenol de effectiviteit van immunosuppressieve therapie kunnen verminderen. In vitro en dieronderzoek laat zien dat pycnogenol immuno-stimulerende activiteit heeft.<sup>[15]</sup> Deze interactie is niet gemeld bij mensen.

**Uit deze interactiegegevens blijkt** dat de combinatie van pycnogenol met reguliere geneesmiddelen over het algemeen relatief veilig is. Pycnogenol heeft geen invloed op de leverenzymen, de zogenaamde CYP-enzymen, en interacteert derhalve niet met een groot scala aan geneesmiddelen. Al met al is pycnogenol een waardevol supplement dat een plek in de complementaire praktijk verdient.

[www.devitamineapotheek.nl](http://www.devitamineapotheek.nl)

U vindt de volledige bronvermelding op pagina 51 van dit tijdschrift en op [www.orthofyto.com](http://www.orthofyto.com) bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen hier inloggen.