



Weer Wat Wijzer

Kurkuma, hype of panacee?

Kurkuma, ofwel Indiase Geelwortel kent een lange geschiedenis in de traditionele Chinese geneeswijzen. Inmiddels is het ook in Nederland de status als ingrediënt van kerriepoeder al lang ontstegen. Werd het voorheen vooral gebruikt voor currygerechten en het geel kleuren van rijst, tegenwoordig gooien *influencers* als Rens Kroes het door de pap, kun je kurkuma latte bestellen bij de koffiewinkels en bij de drogist zit het in talloze voedingssupplementen. De 'wonderwortel' zou helpen tegen allerlei kwalen, van kaalheid en erectiestoornissen tot kanker, suikerziekte en Alzheimer. 'Als je sommigen mag geloven is het nog net geen haarlemmerolie', zegt voedingshoogleraar Renger Witkamp, die het kurkuma-onderzoek al jaren volgt. De positieve effecten zouden komen door het stofje curcumine. 'Bij veel aandoeningen zoals suikerziekte, overgewicht en kanker lijkt ontsteking een rol te spelen', zegt Witkamp. 'Die wordt mogelijk geremd door curcumine.' Met de nadruk op mogelijk. Want duizenden publicaties later is er nog altijd geen doorslaggevend bewijs voor de werkzaamheid. De meeste studies zijn in het lab in reageerbuisjes uitgevoerd. Probleem is dat curcumine een misleidend stofje is dat tests in de war schopt. 'Curcumine lijkt sommige cellen als het ware te prikkelen. Die vertonen dan effecten die niet zomaar te vertalen zijn

naar effecten op de gezondheid, terwijl dit in publicaties wel vaak wordt gedaan. Daarnaast kan het uiteenvallen in stoffen met hele andere eigenschappen.' En zelfs als het in een reageerbuisje werkt, wil dat niet zeggen dat het in het lichaam werkt. Zo wordt het slecht opgenomen in de darmen. 'Toch zijn er wel klinische studies die positieve resultaten laten zien, bijvoorbeeld bij de behandeling van de ziekte van Crohn. En zowel bij het Erasmus MC als het Amsterdam UMC is serieus gekeken en onderzoek gedaan naar het gebruik van curcumine bij kanker.' Over de werkzaamheid van curcumine is het laatste woord nog niet gezegd. 'Sommige onderzoekers vinden het een verspilling van onderzoeksgeld, zelf ben ik wel benieuwd', zegt Witkamp. Dat het ergens een beetje goed voor is, gelooft hij wel. 'Maar dat geldt eigenlijk voor bijna alles in je kruidenrek.' TL



'BIJNA ALLE KRUIDEN IN JE KRUIDENREK ZIJN WEL ERGENS GOED VOOR'

Renger Witkamp,
hoogleraar Voeding

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op jullie prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar redactie@resource.nl

Illustratie Marly Hendricks