

# Panax ginseng: een monografie

**Panax ginseng is een duizenden jaren oud adaptogeen dat ook een werking tegen kanker en veel andere ziekten wordt toegedicht. Bieden gerandomiseerd onderzoek met controlegroep (RCT's) hiervoor onderbouwing? Zijn er vermeldenswaardige interacties?**

## Fibromyalgie/chronische vermoeidheid

Panax ginseng blijkt in vergelijking met placebo werkzaam tegen fibromyalgie: het aantal pijnlijke plaatsen op het lichaam neemt duidelijk af, evenals de angst.<sup>1</sup> Bij gezonde mensen (een heel andere doelgroep) verbetert Panax ginseng het psychologisch welbevinden niet.<sup>62</sup>

## Griep en andere infectieziekten

Panax ginseng blijkt in een gerandomiseerd dubbelblind onderzoek in een hoge dosering (9 capsules van een hoogwaardig extract) de kans op griep en griepachtige aandoeningen significant te verlagen.

Panax ginseng-extract bevordert bij proefdieren de bestrijding van *Pseudomonas aeruginosa*-infecties.<sup>40</sup> Bij deze resultaten past het feit dat Panax ginseng bij ouderen de immuunfunctie van de lymfocyten verbetert.<sup>43</sup> En ook dat Panax ginseng de immuunrespons op vaccinatie voor influenza versterkt in vergelijking met een placebo. Tevens werden in de ginsenggroep minder gevallen van influenza en verkoudheid gezien. Over een effect op eventuele sterfte viel



Een gestandaardiseerd ginseng-extract (G115®) zorgt voor snellere reacties en vooral ook beter rekenwerk bij de gebruikers.

uiteraard vanwege de kleinschaligheid van het onderzoek niets te zeggen.<sup>58</sup> Proefdieronderzoek bevestigt de gunstige interactie tussen griepvaccinatie en Panax ginseng overigens ondubbelzinnig.<sup>63</sup>

## Diabetes

Uit dierproeven komt uitgebreid bewijs naar voren dat Panax ginseng gunstig is bij diabetes. Zo vonden Lee et al.<sup>21</sup> onlangs wederom dat Panax ginseng bij ratten de insulinegevoeligheid verbetert. Sievenpiper et al.<sup>19</sup> vonden met de Panax ginseng-wortel

bij gezonde mensen in vergelijking met placebo een efficiëntere daling van de normale postprandiaal verhoogde bloedsuiker, maar verder geen significante effecten met betrekking tot andere parameters. Reay et al.<sup>39</sup> vonden bij gezonde mensen met Panax ginseng geen enkel effect op de bloedsuikerspiegel (regulatie), maar in een ander onderzoek weer wel bij gezonde ouderen.<sup>55</sup> Echter, in een onderzoek van Vuksan et al.<sup>48</sup> bij patiënten met type II-diabetes bleek Panax ginseng in relatief hoge doses werkzaam.

Reay et al. vonden in twee RCT's met placebo als controle een verbetering van de glucosetolerantie.<sup>20</sup> Werd echter tegelijkertijd 25 g glucose gegeven, dan was het effect niet duidelijk.

## Galstenen

Panax ginseng verbeterde in een RCT naast een therapie met galzuren (om de galstenen op te lossen) het resultaat niet aantoonbaar, al was er wel een trend in de gunstige richting.<sup>3</sup>

## COPD

Panax ginseng verbetert bij COPD-patiënten in vergelijking met placebo de longfunctie zeer significant.<sup>54</sup>

## Cognitieve prestaties

Panax ginseng blijkt bij vrijwilligers de snelheid van het geheugen in vergelijking met placebo te verbeteren: degenen die Panax ginseng gebruikten wisten sneller het goede antwoord.<sup>16</sup> Zie ook het onderzoek van Reay et al.<sup>33</sup>: niet alleen het geheugen is beter, er is ook een grotere mate van kalmte. D'Angelo et al.<sup>41</sup> bevestigden eveneens een gunstig effect op de cognitie met tweemaal daags 100 mg van een gestandaardiseerd ginseng-extract



Ginseng wordt gebruikt als algemeen tonicum of adaptogeen ter bevordering van de levensduur, met name in China, Korea en Japan.



## IN HET KORT

### Panax ginseng:

- verbetert bij gezonde mensen de cognitie;
- heeft geen duidelijk effect bij Alzheimer;
- helpt bij type II-diabetes de glucosetolerantie verbeteren;
- vermindert bij fibromyalgie de pijnen en de angst;
- bevordert het oplossen van galstenen niet;
- vermindert in hogere doses bij mannen impotentie;
- gaat bij vrouwen overgangsklachten tegen;
- verbetert de immunrespons op de griepvaccinatie, maar er is geen enkel bewijs dat hierdoor de sterftkans als gevolg van de griep lager wordt.

(G115<sup>o</sup>): snellere reacties, maar vooral ook beter rekenwerk bij de ginsengebruikers. Wat Alzheimer betreft is er op grond van een meta-analyse van RCT's niet meer dan een aanwijzing gevonden dat Panax ginseng bij het bestrijden van deze aandoening van belang is.<sup>28</sup> Mijn conclusie is harder: Panax ginseng is bij de behandeling van Alzheimer

niet van belang. Bij vasculaire demantie blijkt ginsenoside-Rg2 door een anti-apoptotisch effect, althans bij ratten, achteruitgang van het geheugen tegen te gaan.<sup>46</sup>

### Impotentie/overgang

Bij mannen met erectiele dysfunctie blijkt 1.000 mg van een extract van gekweekte Panax

ginseng Meyer in vergelijking met placebo de potentie te verhogen.<sup>30</sup> Zie ook het onderzoek van De Andrade et al.<sup>49</sup> met een vergelijkbaar resultaat. Een meta-analyse van RCT's bevestigt dit gunstige effect nog eens expliciet.<sup>37</sup> Bij vrouwen in de overgang blijkt een extract van Panax ginseng de seksuele geprikkeldheid in vergelijking met

een placebo te verhogen.<sup>36</sup> Panax ginseng blijkt überhaupt overgangsklachten te verminderen.<sup>47, 60</sup>

Het volledige, uitgebreide artikel alsmede alle literatuurreferenties kunt u lezen op onze website: [www.voedingswaarde-vakblad.nl/over-het-tijdschrift/voedingswaarde-online](http://www.voedingswaarde-vakblad.nl/over-het-tijdschrift/voedingswaarde-online).

## GINSENG

Ginseng is de naam die wordt gegeven aan bereidingen uit de wortels van soorten uit het geslacht *Panax* in de Klimopfamilie (*Araliaceae*). Het geslacht *Panax* bestaat uit ten minste negen soorten, waaronder *Panax ginseng* (Koreaanse of Chinese ginseng), *Panax quinquefolius* (Xiyangshen, Amerikaanse ginseng), *Panax notoginseng* (Sanqi) en *Panax japonicus* (Japanse ginseng). De medicinale eigenschappen van ginseng worden voor een belangrijk deel toegeschreven aan ginsenosides,

steroïdeachtige stoffen, triterpeen saponines, die voor de plant waarschijnlijk onderdeel zijn van het afweermecanisme tegen herbivoren. Bij zoogdieren werken ginsenosiden agonistisch op de receptoren van verschillende steroïdhormonen. Daarnaast beïnvloeden ginsenosides de expressie en functie van verschillende andere receptoren, zoals voor tyrosinekinase, serotonine, NMDA en acetylcholine. Ginseng wordt gebruikt als algemeen tonicum of adaptogeen ter bevordering

van de levensduur, met name in China, Korea en Japan. Eigenlijk vertegenwoordigt de term *ginseng* twee Chinese ideogrammen: *gin* (Engelse uitspraak: *ren*) verwijst naar man en *seng* (Engelse uitspraak: *shen*) verwijst naar de essentie. Ginseng wordt verondersteld om de drie mythische essenties van de mens te belichamen: lichaam, geest en ziel. Het wordt ook wel aangeduid als de heer of koning van de kruiden. *Panax* is een Latijns woord dat *allesgenezer* betekent, verwant met *panacee*.