

Mariadistel veelbelovend voor de behandeling van diabetes

Mariadistel (*Silybum marianum*) wordt al meer dan 2.000 jaar gebruikt als een natuurlijke remedie bij allerlei aandoeningen. Hij is vooral gekend voor zijn gunstig effect op de lever en de galblaas en voor zijn ontgiftende werking. Minder bekend is dat mariadistel de bloedsuikerspiegel op een natuurlijke manier verlaagt en de pancreas beschermt tegen beschadiging door toxische stoffen. Hij herstelt zelfs de werking van de pancreas wanneer deze al beschadigd is.

De pancreas of de alvleesklier staat in voor de aanmaak van insuline, het hormoon dat nodig is voor de opname van glucose door de cellen. Hij is heel gevoelig voor beschadiging door toxische stoffen en vrije radicalen. De actieve bestanddelen van mariadistel - silymarine en silybine - hebben een ontgiftende en antioxidatieve werking en ondersteunen de leverfunctie.

Diabetes type 2 komt meer voor bij mensen met leveraandoeningen, zoals niet-alcoholische leververvetting, chronische virale hepatitis, hemochromatose (ijzerstapelingsziekte), alcoholische leverziekte en levercirrose. Hoe ernstiger de lever aangetast is, hoe hoger het risico op diabetes.

Uit onderzoek blijkt een duidelijk verband tussen vetopstapeling in de lever en insulineresistentie. Insulineresistentie is ongevoeligheid van de cellen voor insuline, zodat er steeds meer insuline moet aangemaakt worden om glucose uit het bloed naar de cellen te krijgen.

Tot 96% van patiënten met levercirrose heeft een verstoord glucosemetabolisme of diabetes. Men spreekt in deze gevallen zelfs van 'hepatogene diabetes' (diabetes die door leverziekte veroorzaakt wordt).

Mariadistel maakt de cellen gevoeliger voor insuline, zodat er minder insuline aangemaakt moet worden. Het heeft een gelijkaardige werking als glitazonen (diabetesmedicijnen), maar zonder bijwerkingen.

Langdurige suppletie met 600 mg silymarine per dag doet de nuchtere insulinewaarden van diabetici sterk dalen en vermindert ook hun behoefte aan externe toediening van insuline. Silymarine (600 mg per dag) verlaagt de nuchtere bloedsuikerspiegel en de glucoseconcentratie in de urine bij diabetici met niet-alcoholische leververvetting. In de eerste maand van de suppletie stijgt de nuchtere bloedsuikerspiegel lichtjes om daarna gestaag te dalen.

Mariadistelextract verlaagt niet alleen de bloedsuikerspiegel, maar stabiliseert deze, zodat hypoglycemie (een te lage bloedsuikerspiegel) voorkomen wordt. Een te lage bloedsuikerspiegel is een mogelijke bijwerking van bloedsuikerverlagende medicatie en insuline en kan levensbedreigend zijn.

Bovendien voorkomt mariadistel de complicaties van diabetes. Het voorkomt diabetische neuropathie (zenuwschade) en verbetert al bestaande neuropathie, het remt de progressie van diabetische nierziekte en verlaagt cholesterol, LDL en triglyceriden.

Huseini HF, Larijani B, Heshmat R, et al. The efficacy of *Silybum marianum* (L.) Gaertn. (silymarin) in the treatment of type II diabetes: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial. *Phytother Res.* 2006 Dec;20(12):1036-9.

Kazazis CE, Evangelopoulos AA, Kollas A, et al. The therapeutic potential of milk thistle in diabetes. *Rev Diabet Stud.* 2014 Summer;11(2):167-74.

Matsuda T, Ferreri K, Todorov I, et al. Silymarin protects pancreatic beta-cells against cytokine-mediated toxicity: implication of c-Jun NH2-terminal kinase and janus kinase/signal transducer and activator of transcription pathways. *Endocrinology.* 2005 Jan;146(1):175-85.

Soto C, Mena R, et al. Silymarin induces recovery of pancreatic function after alloxan damage in rats. *Life Sci.* 2004 Sep 17;75(18):2167-80.

Velussi M, Cernigoi AM, De Monte A, et al. Long-term (12 months) treatment with an anti-oxidant drug (silymarin) is effective on hyperinsulinemia, exogenous insulin need and malondialdehyde levels in cirrhotic diabetic patients. *J Hepatol.* 1997 Apr;26(4):871-9.

Vessal G, Akmali M, Najafi P, et al. Silymarin and milk thistle extract may prevent the progression of diabetic nephropathy in streptozotocin-induced diabetic rats. *Ren Fail.* 2010 Jul;32(6):733-9.