

Kaneel effecten

Op de trombosedienst kwam de vraag binnen van een patiënt of hij dagelijks honing met 3 theelepels kaneel kon gaan gebruiken in combinatie met bloedverdunners. Jichtklachten waren reden daartoe. Drie theelepels is zo'n 5 gram per dag.

Via een website blijkt zelfs reclame gemaakt te worden voor kaneel als een van de top 10 kruiden-bloedverdunners. Een andere website adviseert juist te matigen of met de dokter te overleggen. Er bestaat veel kruidenwijsheid, vooral bij de Chinezen, en daarom is er ook wetenschappelijk onderzoek naar gedaan.

Naast een gunstig effect op de antistolling wordt van kaneel gemeld dat het op de coronair vaten een dilaterend effect heeft. Kaneel blijkt gebruikt te worden door diabeten. De theorie is dat kaneel - gecombineerd met antidiabetica zoals sulfonylureum of insuline - de suiker spiegel extra verlaagd omdat de gevoeligheid voor insuline omhoog gaat. Mensen met maag-/darmklachten zouden ook baat kunnen hebben bij gebruik van kaneel. Bewijs voor dit alles is mager. Kaneel heeft verder werking als antioxidant net zoals kruidnagelen, pepermunt, spaanse peper, oregano, thijm, rosemarijn en saffraan en dragon. Antioxidanten zijn goed voor onze stofwisseling en ze kunnen levensmiddelen langer op kwaliteit houden.

Mijn voorlopige conclusies op basis van dit alles:

1. Fijn dat INR controle mogelijk is bij gebruik van vitamine K antagonist; In geval van NOACs gebruik zouden we geen idee hebben van de effect van al die geneeskrachtige kruiden.
2. Kruiden geven smaakvariaties aan ons eten en voegen genot toe aan de maaltijd. Experimenteren met kruiden in sterk afwijkende hoeveelheden is niet aan te bevelen.

Het antwoord naar de patiënt was ja, dat mag: honing met een overmaat kaneel. We volgen de INR in de praktijk en regelen de dosis acenocoumarol bij naar bevind van uitslagen.



<http://transformatie.wix.com/natuurlijketer#!kaneel/cnc0>
<http://naturalbloodthinners.org/herbal-blood-thinners-list/>
<http://www.livestrong.com/article/524042-can-you-take-cinnamon-with-a-blood-thinner/>
<http://www.itmonline.org/arts/warfarin.htm>
<http://www.itmonline.org/arts/herbdrug2.htm>
<http://jessevandervelde.com/diabetes/kaneel-cinnamon/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92763/>