

Fytotherapie bij prostatitis

CINDY DE WAARD | Chronische prostatitis, of chronische bekkenpijnsyndroom, gaat gepaard met specifieke mictieklachten en pijn in het bekkengebied. Door het chronische karakter van de aandoening is gebruik van fytotherapeutica zinvol, omdat deze in de regel weinig bijwerkingen geven. Zowel quercetin (een flavonoïde) als verschillende pollenextracten kunnen verlichting geven bij niet-bacteriële chronische prostatitis. Zaagpalm biedt, in combinatie met andere fytonutriënten, mogelijkheden bij bacteriële prostaatontsteking.

Prostatitis, een ontsteking van de prostaat, is een veelvoorkomende aandoening bij (jonge) mannen. De aandoening wordt onderverdeeld in vier categorieën: acute bacteriële prostatitis, chronische bacteriële prostatitis, chronische prostatitis (ook wel het chronisch bekkenpijnsyndroom genoemd) en specifieke prostatitis [1].

In de meeste gevallen heeft een chronische ontsteking van de prostaat geen bacteriële oorzaak, maar het is onduidelijk wat dan wel de oorzaak is. De behandeling is voornamelijk gebaseerd op empirisch bewijs. De Europese Urologen Vereniging adviseert een behandeling met NSAID's, 5-alfa-reductaseremmers of fytotherapie [2]. Deze laatste optie wordt hieronder verder uiteengezet.

POLLEN

Voor de behandeling van niet-bacteriële chronische prostatitis lijkt een pollenextract van rogge (*Secale cereale* L.) effectief te zijn. Een vergelijking van alle (pre)klinische studies en een meta-analyse van de uitgevoerde gerandomiseerde klinische onderzoeken (RCT's) toont aan dat gebruik van het pollenextract een significante verbetering van de kwaliteit van leven oplevert. Dierstudies laten zien dat het pollenextract ontstekingsremmend werkt en de celdeling remt. Uit een vergelijking van zes klinische studies onder in totaal 206 patiënten bleek dat 83,6% van de deelnemers een positieve reactie zoals een vermindering

van pijn vertoonde op het gebruik van het extract. Een meta-analyse van vier RCT's met in totaal 384 patiënten toonde daarnaast aan dat de kwaliteit van leven verbeterde ($p=0,02$), terwijl er geen bijwerkingen optraden [3].

Ook andere pollenextracten lijken effectief te zijn, al zijn daar minder klinische studies mee uitgevoerd. Een mix van pollen van *Secale cereale* L., *Phleum pratense* L. en *Zea mays* L. in een verhouding van 30:1,5:1 liet positieve effecten zien bij chronische prostatitis. Welke stoffen verantwoordelijk zijn voor de werking van pollenextracten is niet duidelijk. Mogelijk is het een combinatie van de aanwezige aminozuren, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen, polysterolen en secalosiden. Het extract bevat in ieder geval zowel wateroplosbare als vetoplosbare inhoudsstoffen en geeft in de regel bij gebruik geen allergische reacties [4].

QUERCETIN

Quercetin is een flavonoïde en komt voor in onder andere rode wijn, groene thee en ui. Het heeft een ontstekingsremmende en antioxidatieve werking. Daarnaast remt quercetin het ontstekingsbevorderende cytokine interleukine-8 (IL-8), dat verhoogd is bij chronische prostatitis. Verder treedt er een verlaging op van het ontstekingsbevorderende prostaglandine E2 (PGE-2) en juist een verhoging van het ontstekingsremmende bèta-endorfine [1].

Een RCT waarin het gebruik van tweemaal daags 500 mg quercetin werd vergeleken met een placebo liet zien dat 67% van de patiënten die quercetin gebruikte een verbetering van hun klachten ervaarde ($p=0,003$) tegenover 20% van de placebogebruikers. Werd quercetin gecombineerd met bromelaïne, papaine en spijsverteringsenzymen (stoffen die de opname van quercetin verbeteren) dan trad er zelfs een verbetering van de klachten op bij 82% van de deelnemers. Bijwerkingen kwamen

zelden voor, mits de stof niet ingenomen werd op een nuchtere maag [5].

ZAAGPALM

De zaagpalm (*Serenoa repens* [W.Bartram] Small) wordt met name gebruikt bij benigne prostaathyperplasie (BPH) en lage-urinewegsinfecties bij mannen. Onderzoeken naar de effecten van zaagpalm op BPH bevatten vanwege de overlap in symptomen zeer waarschijnlijk ook deelnemers die last hadden van chronische prostatitis. Om de effecten van zaagpalm op het bekkenpijnsyndroom te onderzoeken, voerden wetenschappers gedurende een jaar een gerandomiseerd open-label onderzoek uit onder 64 deelnemers. De helft van de deelnemers gebruikte dagelijks 325 mg zaagpalm en de andere helft gebruikte 5 mg finasteride, een 5-alfa-reductaseremmer. Na een jaar waren zowel de kwaliteit van leven als de pijn in de finasteride-groep verbeterd, terwijl dat in de groep die zaagpalm gebruikte niet zo was. De mictieklachten verbeterden in beide groepen niet [6]. Dit (kleine) onderzoek suggereert dat het gebruik van zaagpalm bij chronische prostatitis niet zinvol is.

Bij een chronische bacteriële prostatitis is het gebruik van zaagpalm als combinatietherapie mogelijk wel effectief. Een gerandomiseerd onderzoek naar de effecten van twee fytotherapeutica met zaagpalm, brandnetel, quercetin en curcumin in combinatie met het antibioticum prulifloxacin onder 143 deelnemers met chronische bacteriële prostatitis liet positieve effecten zien. Het gebruik van de fytotherapeutica in combinatie met het antibioticum zorgde ervoor dat 89,6% van de patiënten na een maand klachtenvrij was, tegenover 27% van de deelnemers die alleen het antibioticum kreeg. Na zes maanden was de aandoening bij geen enkele deelnemer die de aanvullende therapie kreeg teruggekomen, terwijl twee mensen uit de groep die



AFBEELDING 1 | Rogge (*Secale cereale*). Foto LSDSL

alleen antibiotica ontving toch weer last kregen van een bacteriële infectie [7].

OVERIGE FYTONUTRIËNTEN

Gezien de overlap in symptomen tussen chronische prostatitis en BPH, worden fytotherapeutica die geïndiceerd zijn bij BPH soms ook geadviseerd bij chronische prostatitis. Zaagpalm is hierboven al beschreven. Andere voorbeelden hiervan zijn *Urtica dioica* L. en *Prunus africana* (Hook.f.) Kalkman (syn. *Pygeum africanum*). Gebruik van deze planten bij prostatitis wordt echter niet sterk ondersteund met wetenschappelijk bewijs.

Kleinschalige studies met verschillende andere fytotherapeutica laten hoopvolle resultaten zien. Een studie waarin een kruidenmiddel vergeleken wordt met de niet-steroïde ontstekingsremmer ibuprofen voor pijnbestrijding bij het chronische bekkenpijn syndroom laat zien dat het middel met 68% effectiviteit beter werkt dan ibuprofen met 40% ($p=0,04$). Het kruidenmiddel is een terpenenmengsel en bevat alfa- en beta-pineen, campeen, cineol, fenon, borneol, anethol en olijfolie [8].

Zowel in dierstudies als in een klinische studie is de effectiviteit van een kruidenmengsel bij chronische prostatitis bevestigd. Het bevat extracten van *Chimaphila umbellata* L., *Populus tremula* L., *Pulsatilla*

pratensis L., *Equisetum arvense* L. en tarwekiemolie (*Triticum aestivum* L.). Een klinische studie die het middel vergeleek met het pollenextract van rogge laat dezelfde effectiviteit zien als het pollenextract [9,10]. Grotere placebogecontroleerde studies zijn echter nodig om de effectiviteit verder te bepalen.

CONCLUSIE

Gezien het langdurige karakter van de behandeling van niet-bacteriële chronische prostatitis genieten middelen die weinig bijwerkingen geven de voorkeur. Fytotherapeutica lijken zinvol voor de behandeling van de aandoening, waaronder een pollenextract van roggegras, quercetin en verschillende combinaties van fytotherapeutica. Zaagpalm biedt mogelijkheden bij de behandeling van chronische bacteriële prostaatonsteking.

Drs. C. (Cindy) de Waard is farmaceutisch wetenschapper en natuurgeneeskundige. Ze werkt als freelance medisch tekstschrijver en heeft een complementaire praktijk gespecialiseerd in darmgezondheid. Tevens is zij redactielid van dit tijdschrift. Reacties: cindy@jouwgezondedarmen.nl.

REFERENTIES | [1] Shoskes DA. et al. Herbal and complementary medicine in chronic prostatitis. *World J Urol.* 2003 Apr 1;21(2):109-113. [2] Gravas S. et al. Guidelines on the management of male lower urinary tract symptoms (LUTS), incl. benign prostatic obstruction (BPO). *European Association of Urology*; 2014. <https://uroweb.org/>

[wp-content/uploads/Non-Neurogenic-Male-LUTS_2705.pdf](#) [3] Cai T. et al. The role of flower pollen extract in managing patients affected by chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome: a comprehensive analysis of all published clinical trials. *BMC Urol.* 2017;17(1):32. [4] Wagenlehner FME. et al. Pollen extract for chronic prostatitis - chronic pelvic pain syndrome. *Urol Clin North Am.* 2011;38(3):285-292. [5] Shoskes DA. Phytotherapy in chronic prostatitis. *Urology.* 2002;60(6 suppl):35-37. [6] Kaplan SA. et al. A Prospective, 1-year trial using sw palmetto versus finasteride in the treatment of category III prostatitis/chronic pelvic pain syndrome. *J Urol.* 2004 ;171(1):284-288. [7] Cai T. et al. *Serenoa repens* associated with *Urtica dioica* (ProstaMEV[®]) and curcumin and quercetin (FlogMEV[®]) extracts are able to improve the efficacy of prulifloxacin in bacterial prostatitis patients: results from a prospective randomised study. *Int J Antimicrob Agents.* 2009;1;33(6):549-553. [8] Lee CB. et al. Preliminary experience with a terpene mixture versus ibuprofen for treatment of category III chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome. *World J Urol.* 2006;18;24(1):55-60. [9] Sugimoto M. et al. Effect of a phytotherapeutic agent, EviProstat[®], on prostatic and urinary cytokines/chemokines in a rat model of nonbacterial prostatitis. *Prostate.* 2011;1;71(4):438-444. [10] Iwamura H. et al. EviProstat has an identical effect compared to pollen extract (Cernilton) in patients with chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome: a randomized, prospective study. *BMC Urol.* 2015;15:120.



AFBEELDING 2 | Zaagpalm (*Serenoa repens*). Foto David J. Stang.

Een rol voor pompoenzaden bij lagere-urinewegs symptomen?

KORT BERICHT | NADET SOMERS | Benigne prostaathyperplasie (BPH) is een goedaardige vergroting van de prostaat. Patiënten met BPH vertonen vaak lagere-urinewegs symptomen, wat tot uiting komt in moeilijk of pijnlijk urineren, frequent nachtelijk urineren en verminderde opslag van urine in de blaas. De gangbare medicatie kan een vermindering van de seksuele functie als bijwerking hebben. Om deze reden hebben Damiano *et al.* de mogelijkheden van behandeling met de zaden van pompoen (*Cucurbita pepo*) onderzocht. De auteurs hebben een groot aantal (670) onderzoeken bestudeerd, waarvan er zestien in hun artikel zijn opgenomen.

Preklinische studies lieten zien dat extracten van pompoenpitten een antioxidatieve, anti-androgene en ontstekingswerende werking hebben. Toediening van pompoenpitextracten verbeterde de blaasfunctie met betrekking tot een verhoogd blaasvolume en vermindering van de mictie (frequentie van urineren) en verminderde ook de groei van de prostaat. Daarnaast bespreken de auteurs zes klinische studies, waaronder drie gerandomiseerde, dubbelblinde onderzoeken. De tijdsduur van de klinische onderzoeken varieerde van twaalf

weken tot twaalf maanden. De zaden werden door de proefpersonen ingenomen als een ethanol-extract (verhouding 15-25:1, ethanol 92%) of als pompoenpittenolie. De studies wezen op een verbetering bij een pijnlijke en moeilijke urinelozing, toegenomen urineopslag in de blaas, vermindering van het aantal nachtelijke urinelozingen en verbetering van de kwaliteit van leven. In een van de zes klinische studies werd melding gemaakt van enige bijwerkingen: 4% van de proefpersonen kreeg milde gastro-intestinale klachten zoals diarree, misselijkheid en overgeven. In geen van de onderzoeken werd melding gemaakt van verminderde seksuele functie. De auteurs concluderen dat een medische behandeling met pompoenpitten kan worden aanbevolen voor patiënten met mictiesymptomen gerelateerd aan BPH in een vroeg stadium, inclusief patiënten met symptomen van een overactieve blaas. ■

REFERENTIES | Damiano R. *et al.* The role of *Cucurbita pepo* in the management of patients affected by lower urinary tract symptoms due to benign prostatic hyperplasia: a narrative review. *Arch Ital Urol Androl.* 2016;88(2):136-143.