

Onvoldoende bewijs voor fyto-oestrogenen

Tessa Spiele, Marion Biermans

Veel overgangsconsulenten adviseren fyto-oestrogenen aan vrouwen in de menopauze. Uit onderzoek blijkt dat deze supplementen een lichte afname geven van het aantal opvliegers. Deze behandeling lijkt een veelbelovende stap tussen een expectatief beleid en hormoontherapie, maar er is onvoldoende onafhankelijk bewijs om het gebruik van fyto-oestrogenen aan of af te raden. Daarnaast zijn de bijwerkingen op lange termijn onduidelijk.

De NHG-Standaard De overgang beveelt fyto-oestrogenen niet aan, omdat deze geen gunstig effect hebben op vasomotorische klachten, zo blijkt uit een review uit 2007. Verdient dit standpunt een heroverweging op basis van recent onderzoek?

ZOEKSTRATEGIE EN RESULTATEN

We zochten op 3 januari 2018 in PubMed met de Mesh-termen hot flashes AND menopauze AND (dietary) supplement AND (phytoestrogens OR isoflavones OR coumestrol OR ligans). Daarbij doorzochten we de titel en het abstract op deze termen. We gebruikten de filters 'published in the last five years', 'Humans', 'English' en 'Dutch'. Dit leverde 19 publicaties op, waaronder een recent literatuuronderzoek en meta-analyse uit 2016.¹ Daarna is er nog een relevante RCT gepubliceerd in 2017.² Het literatuuroverzicht bestaat uit 36 RCT's naar fyto-oestrogenen. Hiervan werden er 18 geïncludeerd in de meta-analyse naar het aantal opvliegers per 24 uur bij vrouwen met menopauzale symptomen. De onderzoekers vonden een afname van 1,31 opvliegers per 24 uur bij vrouwen die fyto-oestrogenen kregen in vergelijking met degenen die placebo kregen (95%-BI -2,02 tot -0,61) bij uiteenlopende baselinewaarden van 1,3 tot 11,7 opvliegers per 24 uur.

De RCT was een dubbelblind onderzoek van 12 weken naar de effecten van suppletie met equol en resveratrol op de kwaliteit van leven van menopauzale vrouwen tussen de 55 en 70 jaar. Het aantal vrouwen met opvliegers werd apart onderzocht. Na 3 maanden behandeling had 26,7% van de vrouwen in de interventiegroep last van opvliegers versus 80% in de placebogroep ten opzichte van 100% bij baseline ($p < 0,05$).

BESPREKING EN CONCLUSIES

Beide onderzoeken zijn kwalitatief goed uitgevoerd volgens de beoordelingscriteria van Offringa et al.³ Opvallend is dat de review een grote heterogeniteit tussen de onderzoeken laat zien en dat deze is gefinancierd door Metagenics, een producent van fyto-oestrogenen. In de RCT is een procentuele afname van het aantal opvliegers gerapporteerd, waardoor het onduidelijk is hoe groot de afname is en welke vrouwen het meeste baat hadden bij de interventie. Deze onderzoeken laten zien dat fyto-oestrogenen een beperkt



De bijwerkingen van fyto-oestrogenen op de lange termijn zijn onduidelijk.

Foto: iStock

gunstig effect hebben op opvliegers bij menopauzale vrouwen. De NHG-Standaard De overgang wijst echter op de onbekende effecten van hoge doses fyto-oestrogenen op de lange termijn.⁴ Mogelijk hebben fyto-oestrogenen een negatieve (oestrogene) werking op borstweefsel, met daarbij een grotere kans op borstkanker.^{5,6} Er is onvoldoende bewijs om het gebruik van fyto-oestrogenen in normale doseringen af te raden dan wel aan te raden: de heterogeniteit tussen de onderzoeken is groot, de meta-analyse is gesponsord door een producent van fyto-oestrogenen en er is nog onvoldoende bekend over de veiligheid bij hoge doseringen. ■

LITERATUUR

1. Franco OH, Chowdhury R, Troup J, Voortman T, Kunutsor S, Kavousi M. Use of plant-based therapies and menopausal symptoms. A systematic review and meta-analysis. *JAMA* 2016;315:2554-63.
2. Davinelli S, Scapagnini G, Marzatico F, Nobile V, Ferrara N, Corbi G. Influence of equol and resveratrol supplementation on health-related quality of life in menopausal women. A randomized, placebo-controlled study. *Maturitas* 2017;96:77-83.
3. Offringa M, Assendelft WJI, Scholten RIPM (redactie). Inleiding in evidence-based medicine. Klinisch handelen gebaseerd op bewijsmateriaal. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2008.
4. Bouma J, De Jonge M, De Laat EAT, Eekhof H, Engel HF, Groeneveld FPMJ, et al. NHG-Standaard De overgang (eerste herziening). *Huisarts Wet* 2012;55:168-72.
5. Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie. Fertilitetsbehoud bij vrouwen met kanker, 2018. www.richtlijndata-base.nl.
6. Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie. Borstkanker Landelijke richtlijn. www.oncoline.nl.

Spiele T, Biermans M. Onvoldoende bewijs voor fyto-oestrogenen. *Huisarts Wet* 2018;61[8]:DOI: 10.1007/s-12445-018-0214-0. Radboudumc, afdeling Eerstelijngeneeskunde, Nijmegen: T.E. Spiele, huisarts in opleiding, tessa.spiele@radboudumc.nl; dr. M.C.J. Biermans, epidemioloog. Mogelijke belangenverstrengeling: niets aangegeven. Dit is een critically appraised topic (CAT), waarbij de auteur een evidence-based antwoord op een praktijkvraag wil krijgen.