

Aufgelesen...

Februar 2015

Was halten Sie von Glucosamin und Chondroitin bei Knie-Osteoarthritis?

Die Zeitschrift Arthritis & Rheumatology publizierte im November 2014 eine Untersuchung zur Wirksamkeit von Glucosamin und Chondroitin bei Knie-Osteoarthritis (1).

Analysiert wurden die 4-Jahres-Follow-up Daten der Osteoarthritis Initiative. Es wurden nur die Daten solcher Patienten herangezogen, die zu Beginn des Beobachtungszeitraums noch kein Glucosamin/Chondroitin genommen hatten. Die Kniesymptomatik wurde mit der WOMAC-Skala gemessen, die strukturelle Progression mit der Gelenkspaltweite.

Es zeigten sich nach Angabe der Autoren weder für die Schmerzsymptomatik noch in der Gelenkspaltweite klinisch signifikante Unterschiede gegenüber den Patienten, die kein Glucosamin/Chondroitin nahmen.

Allerdings klärte die Studie nicht, welche Zusammensetzung und Tagesdosierung die von den Patienten eingenommenen Präparate hatten, auch die Reinheit der verwendeten Produkte wurde nicht abgeklärt.

(1) Yang S, Eaton CB, McAlindon TE, Lapane KL. Effects of glucosamine and chondroitin on treating knee osteoarthritis: An analysis with marginal structural models. Arthritis Rheumatol. 2014 Nov 4. doi: 10.1002/art.38932. [Epub ahead of print]

Medpage Today berichtete über diese Studie und lud zur Diskussion ein, ob auf dieser Grundlage Glucosamin/Chondroitin aus den Arzneimittelschränken eliminiert werden sollte. PreventNetwork stellt einige Stellungnahmen aus dieser Diskussion vor.

„Ich habe die Studie nicht gelesen, weiß auch nicht, welche Methoden bzw. Produkte in der Studie verwendet wurden, aber ich neige dazu, es nicht für bare Münze zu nehmen, dass Glucosamin/Chondroitinsulfat nicht wirksam seien gegen Knieschmerzen und pathologische Veränderungen. Es gibt frühere Studien, die die Wirksamkeit nachgewiesen haben. Auch wenn persönliche klinische Erfahrungen als „Studie“ nicht geeignet sind, hat der Einsatz von Glucosamin/Chondroitin in meiner Praxis für einen signifikanten Teil meiner Patienten sehr wohl einen positiven Unterschied bemacht. Ich würde deshalb nicht zögern, diese Kombination Patienten mit schmerzhaften degenerativen Gelenkerkrankungen vorzuschlagen.“

(Del Whetsone, Arzt, Schwerpunkt Sportmedizin)

„Ob Glucosamin/Chondroitin wirken, hängt davon ab, wer den Hai kauft und wer die Pillen herstellt. Zwei amerikanische Hersteller (WalMart und Spring Hill) teilen sich die Hälfte des gesamten Marktes für diese Kombination – da gibt es Östrogenwirkungen von weiblichen Haien. Ein Großteil des übrigen Marktes ist von Produkten aus chinesischer oder indischer Herstellung besetzt.“

(John Auner, Allgemeinmediziner)

„Ich empfehle Glucosaminsulfat (nicht HCl!) mit ausgezeichneten Ergebnissen, seit es 1985 auf dem Markt ist. Meine Dosierungsempfehlung ist 3000 mg/Tag zusammen mit 2000 mg Vitamin C zu jeder Mahlzeit für mindestens drei Monate, um den Knorpel-Repair zu beschleunigen. Wenn der Patient darauf gut anspricht, wird nach dieser Zeit auf 1500 mg/Tag reduziert. Ich habe viele Fälle gesehen, wo auf diese Weise die Symptome der degenerativen Gelenkerkrankung verschwunden sind und keine Operation nötig wurde. ... Ich empfehle zusätzlich ein höher dosiertes Multi-

vitamin/Mineral, um den Nährstoffbedarf des gesamten Stoffwechsels zu decken.“

(Randy Ice, Physiotherapeut)

„Wenn Glucosamin/Chondroitin wirklich wirkungslos für Knie-OA ist, ist das noch kein Grund, es aus dem Arzneischränk zu verbannen. Zusammen mit Omega-3-Fettsäuren finde ich es sehr hilfreich bei Gelenkschmerzen im Allgemeinen, wie sie bei fallendem Barometer häufig auftreten hier in Arizona, während der Monsumregen-Saison. Seit ich außerdem vor kurzem Weizen und Mais aus dem Speiseplan gestrichen habe, hat sich die Verbesserung sogar verstärkt.“

(S. B.)

Über gute Erfahrungen berichtet auch Dr. Slater.

„Bei Nahrungsergänzungsmitteln sind – wie bei Medikamenten – die Herkunft und die Dosierung extrem wichtig. Außerdem ist zu berücksichtigen, dass sie Supplemente sind – keine Wunderwaffen. Sie sind dazu gedacht, mit anderen Maßnahmen kombiniert zu werden, wie einer gesunden Ernährung, körperlicher Bewegung, Verzicht auch Tabak und exzessiven Alkoholkonsum.“

„Diese Supplemente sind relativ harmlos und bringen manchen Patienten Erleichterung. Ich empfehle sie nicht, kann aber nicht erkennen, dass es eine vernünftige Alternative wäre, sie aus den Arzneischränken zu verbannen. (Ich wette, man würde die gleichen Ergebnisse für Naproxen bekommen, aber keiner redet davon, es zu verbieten; es sind Wirkstoffe zur Linderung von Beschwerden, keine Heilmittel).“

(J. Brown., Arzt)

„Persönliche Erfahrungen sind keine wissenschaftliche Evidenz der Wirksamkeit. Der Großteil der Studien zeigt, dass diese „Supplemente“ wirkungslos sind. So beschrieben in einem Artikel (<http://www.aaos.org/news/aaosnow/sep12/cover2.asp>). Ich bin orthopädischer Chirurg und ich möchte nicht, dass meine Patienten Geld für nutzlose Behandlungen verwenden. Ich sage meinen Patienten, dass Glucosamin/Chondroitin im schlimmsten Fall ungefährlich ist, und sage ihnen, sie können es ja versuchen, wenn sie das möchten und sich leisten können.“

(Dory Curtis)

H. Brace, Arzt, berichtet, dass viele seiner Patienten gute Ergebnisse mit der Kombination haben.

„Ich finde, es soll für jeden erhältlich sein, um es damit zu versuchen. Es kann zwar offensichtlich nicht heilen, aber es ist jedenfalls sicherer als die Alternativen Steroide, Opioide und NSAIDs, die beträchtliche Nebenwirkungen haben.“

„Warum macht Medpage eine Umfrage zu einer so dummen Studie? Eine Kohortenstudie mit Leuten, die aufgrund eigener Einschätzung mit der Glucosamineinnahme beginnen, gegenüber einer Gruppe, die das nicht tut. Die Dosierung, die Dauer, das verwendete Präparat – das alles wurde nicht kontrolliert.“

Wie soll eine so dürftige Studie eine endgültige Aussage zu diesem Supplement treffen?

Die besten Daten, die wir haben, stammen aus dem GAIT Trial [<https://nccih.nih.gov/research/results/gait>; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836125/>], für den das NIH 12,5 Mio Dollar aufgewendet hat: ... für die Untergruppe mit mäßigen bis schweren Schmerzen brachte Glucosamin kombiniert mit Chondroitinsulfat eine statistisch signifikante Schmerzreduktion im Vergleich zu Placebo – ca 79 % in dieser Gruppe zeigten eine Schmerzlinderung um 20 % oder mehr verglichen mit 54 % in der Placebogruppe. In der Untergruppe mit schwachen Schmerzen brachten Glucosamin und Chondroitinsulfat einzeln oder in Kombination keine signifikante Schmerzlinderung. ...“

(James Yang, Arzt; [nicht identisch mit dem Studienautor])

„Ich sage meinen Patienten immer, es gebe keine eindeutigen Daten, die die Wirkung bei Arthritis belegen. Ältere schwedische Studien zeigten keinen Nutzen. Aber immerhin schadet es nicht wie so viele andere Medikamente. Der Placeboeffekt ist eine starke Medizin.“

(Curtiss Mull, Arzt)

... und ein Hinweis von PreventNetwork:

Die Produktqualität spielt in der Tat eine große Rolle. Es gibt einige internationale Hersteller, die nach pharmazeutischen Standards produzieren, wie beispielsweise der amerikanische Hersteller Thorne Research. Speziell zu dieser Thematik passen Glucosamine & Chondroitin und Glucosamine Sulfate.