

# skepsis Blog

≡ Menu



## Echinacea werkt alweer niet

21/12/2010 door Jan Willem Nienhuys



Bruce Barrett en anderen publiceerden in 2002 een onderzoek naar de werking van *Echinacea* tegen verkoudheid. Bij deze proef met 148 studenten bleek er geen verschil te zijn tussen een *Echinacea*-preparaat en luzernespruiten. Barrett heeft nu een nieuwe proef gedaan met 719 proefpersonen, waar hetzelfde uitkwam: geen verschil tussen *Echinacea* en placebo, en bovendien geen verschil

tussen wel of niet geblindeerd.

Bespreking van: [B. Barrett, R. Brown, D. Rakel, M. Mundt, K. Bone, S. Barlow, T. Ewers, Echinacea for Treating the Common Cold. \*Ann Intern Med\*, December 21, 2010, vol. 153, p.769-777.](#)

De afbeelding is uit een videolezing door Bruce Barrett, die [hier](#) bekeken kan worden.

De opzet van deze proef van Barrett was iets anders dan de proef uit 2002. De *Echinacea* bestond nu uit een mengsel van ongeveer even grote hoeveelheden wortel van *E. purpurea* en *E. angustifolia*. De toediening was in de vorm van pillen. Er waren

vier groepen van patiënten met beginnende verkoudheid (of griep): één groep kreeg gewoon niets, één groep kreeg pillen die duidelijk als *Echinacea* waren gemerkt, en twee groepen kregen het verum of het placebo. Die wisten niet wat ze kregen (er werd gecontroleerd of de blinding klopte, dat was zo). Degenen die *Echinacea* kregen, ontvingen in totaal het equivalent van ruim 30 gram gedroogde wortel in de loop van vijf dagen.

Ter vergelijking: de Echinaforce forte van VSM komt volgens de bijsluiter overeen met een dagdosering van 1,2 gram *E. purpurea* (wortel en bladeren), en de 'homeopathische' oertinctuur van dezelfde firma met een halve gram per dag (ik reken alles wat geen alcohol is maar als 'extract').

Lang niet iedereen die zich als proefpersoon aanmeldde voor het onderzoek mocht meedoen. In de periode 2004-2008 waren er 3321 aanmelders, maar nog geen kwart werd toegelaten. Iedereen die ook maar enige vorm van andere medicatie (vitamine, zink, antibiotica, antihistamines, allerlei middelen tegen verkoudheid of om de neus te ontstoppen enzovoort) innam, viel af en ook personen met allergische rinitis, astma, zwangerschap of problemen met het immuunsysteem werden uitgesloten.

Er werd vooral gelet op de hevigheid van de verkoudheid en de duur. De deelnemers waren gemiddeld ongeveer een week (6,74 dagen met een standaarddeviatie van ongeveer 3,5 dagen) ziek. De deelnemers moesten zolang ze ziek waren tweemaal daags volgens een bepaald scoringssysteem opschrijven hoe beroerd ze zich voelden, en de hevigheid was de som van al die scores. Die varieerde nogal en kwam uit op ongeveer 261, met een standaarddeviatie van ruim 200. De hevigheid hing uiteraard sterk samen met de duur.

Er was geen verschil tussen de groepen. Preciezer: de personen die het geblindeerde verum kregen waren gemiddeld een halve dag korter ziek dan degenen die het placebo kregen, maar het verschil was niet statistisch significant ( $p=0,09$  of  $0,17$  eenzijdig, al naar gelang de gebruikte rekenwijze). Tussen de ongeblindeerde en de geblindeerde *Echinacea*-slikkers was het verschil nog kleiner, maar de ongeblindeerde slikkers waren 0,34 dagen *langer* ziek.

Hier is een lijstje van uitkomsten, zonder betrouwbaarheidsintervallen en dergelijke:

geen pil (173 personen): gem. duur 7,03 dag, hevigheid 286  
echinacea niet-blind (181 personen): gem. duur 6,76 dag, hevigheid 258  
placebo, blind (176 personen): gem. duur 6,87 dag, hevigheid 264  
echinacea, blind (183 personen): gem. duur 6,34 dag, hevigheid 236

## 6 uitvallers

Voor meer details zie het artikel (link bovenaan).

De onderzoekers keken ook naar het effect op het immuunsysteem, maar ook daar werd niets gevonden.

Het onderzoek van Barrett had nog een tweede doel, namelijk nagaan of er een invloed is van de therapeut: maakt het uit of men helemaal geen interactie heeft, of het normale contact of een uitgebreid contact. Daar gaan Barrett et al. een apart stuk aan wijden.

*Echinacea*-verkopers zeggen dat je het spul moet innemen als bescherming. Daar zijn ook proeven mee gedaan, bijvoorbeeld het negatieve onderzoek van Linde uit 1998, het positieve onderzoek van Cohen uit 2004, dat aanleiding was voor een nauwkeuriger proef van Turner (gepubliceerd 2005), dat weer negatief uitviel. Voor details en links zij naar [elders](#) verwezen; voor algemene informatie over *Echinacea* zie in het bijzonder ook [Het geheim van A. Vogel](#) op de Skepsis-site.

[Volgende blogartikel](#)  
[Voorgaande blogartikel](#)

- Gezondheid, Homeopathie, Kruiden
- < Homeopathische praatjes werken bij reuma
- > Geld terug voor balansarmband, in Australië

## 2 gedachten over “Echinacea werkt alweer niet”

### O. Dittrich

08/04/2011 om 07:43 | Bewerken

In het overigens voortreffelijke boek van Singh en Ernst (“Bekocht of behandeld”) wordt Echinacea als ‘goed’ beoordeeld bij de behandeling en preventie van verkoudheid (Ned. vertaling, 2010, pag. 220). Wellicht kunt U hen of hun uitgever nog eens op deze omissie wijzen.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

## Jan Willem Nienhuys

08/04/2011 om 08:53 | [Bewerken](#)

Ik denk dat dit komt doordat al deze oordelen gebaseerd zijn op uitkomsten van meta-analyses. Toen het boek geschreven werd was wellicht het overzicht van Shah ( <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17597571> ) het meest recente. Dit viel positief uit doordat het grote (veel deelnemers) en dubieuze onderzoek van Cohen (2004) er zo zwaar in meewoog.

PS. Ik heb het Simon Singh gevraagd en hij zei dat het inderdaad deze studie was. Na nog een vervolgvraag antwoordde hij dat het oordeel nu, vier jaar later, misschien anders zou luiden.

[Bewerken](#)[Meer opties](#)

Reacties zijn gesloten.

[Artikelen uit Skepter](#)[Proefnummer van Skepter](#)