

Wetenschap

Nog weinig dubbelblind onderzoek met vitamine D



P1

het bloed in verband worden gebracht met de incidentie van bepaalde ziekten. 'Met zulk onderzoek moeten we voorzichtig zijn. Het kan zijn dat veel vitamine D mensen niet gezonder maakt maar dat gezonde mensen dingen doen die het vitamine-D-gehalte verhogen, zoals veel buiten zijn.'

Interventieonderzoek, waarbij de ene groep deelnemers wél en de andere geen vitamine D krijgt, is nog maar weinig uitgevoerd. De Gezondheidsraad kwam eind 2008 dan ook met een voorzichtig advies: risicogroepen zouden moeten bijslippen maar dan wel met mate. Het calciolgehalte in het bloed (de vorm van vitamine D die in het bloed wordt gemeten) moet ten minste 30 nanomol per liter zijn, en bij vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70 ten minste 50 nanomol per liter. Het International Agency for Research on Cancer (IARC), onderdeel van wereldgezondheidsorganisatie

WHO, kwam na consultatie van internationale deskundigen uit op dezelfde bovengrens. De effecten op kanker zijn nog onvoldoende aangetoond, de studieresultaten spreken elkaar soms tegen.

Herzien

'Op het gebied van voeding hebben we vaker meegemaakt dat eerder ingenomen standpunten moesten worden herzien', zegt Schaafsma, voorzitter van de commissie van de Gezondheidsraad. 'Kijk maar naar de anti-oxidanten, die aanvankelijk werden geroemd om hun kanker bestrijdende werking maar nu ook kanker blijken te kunnen veroorzaken.' Zwalkende advisering moet worden voorkomen, meent hij.

Wielders wijst erop dat vooraanstaande internationale experts pleiten voor minimaal 80 nanomol per liter. 'Dat zijn waarden die we in de zomer gemakkelijk halen.' Gevaarlijk is dat niet, zegt hij. Alleen langdurige extreem hoge concentraties kunnen leiden tot aderverkalking en nierstenen. 'Natuurvolken, maar ook strandwachten lopen rond met concen-

traties van rond de 100', benadrukt hij.

Maar de Gezondheidsraad wijst, net als het IARC, opnieuw op een gebrek aan ondersteunend onderzoek. Zonlicht kan geen vitamine-D-vergiftiging veroorzaken, zegt Schaafsma, maar een te hoge dosis voedingssupplementen wel omdat die anders in het lichaam worden omgezet. 'Vitamine D wordt opgeslagen in het vetweefsel en kan na jaren nog toxiciteit veroorzaken. De langetermijneffecten van hoge doses zijn niet onderzocht.' Volgens Wielders bestaat voor die toxiciteit geen bewijs.

De helft van de bevolking kampt met een al dan niet ernstig tekort aan vitamine D

In Amersfoort benadrukken de artsen de fascinerende praktijkresultaten. Vermoeidheid, spierzwakte en pijnklachten blijken te verdwijnen met extra vitamine D. 'Vitamine D is de voorloper van een lichaamseigen hormoon dat in de celkern nodig is voor de aanmaak van honderden eiwitten', verduidelijkt Wielders. 'Die zijn onder meer van belang voor het immuunsysteem.' Schaafsma erkent dat de risicogroepen 'verontrustend lage cijfers' laten zien. 'Wie te weinig in de zon komt, bouwt geen buffer op voor de wintermaanden en dat tekort kan niet met voeding worden aangevuld', zegt hij.

De minister heeft begin dit jaar aangekondigd dat het advies van de Gezondheidsraad zal worden gebruikt voor een richtlijn. Duk betwijfelt of de urgentie van de problematiek bij de overheid en de beroepsgroepen wel overkomt. Valt partijen en botbreuken bij ouderen, immobilisatie door spierzwakte, vage vermoeidheidsklachten: er kunnen miljoenen euro's worden bespaard door het vitamine-D-gehalte van risicogroepen op peil te brengen, zegt hij.

De Europese artsenorganisatie CPME toonde zich eind vorig jaar in een verklaring bezorgd. De helft van de bevolking kampt volgens de CPME met een (ernstig) tekort aan vitamine D, voedings-supplementen zouden bij hen allemaal het gehalte tot minimaal 50 nanomol per liter moeten verhogen.

Schaafsma wacht het advies af van een Amerikaanse groep wetenschappers die op verzoek van de overheid nieuwe normen opstelt voor de inname van vitamine D. Alle internationale studies, ook het rapport van de Nederlandse Gezondheidsraad, worden daarbij meegewogen. De laatste tijd zijn interessante onderzoeken gedaan met positieve resultaten, zegt hij. Japanse schoolkinderen die 's winters extra vitamine D kregen, bleken minder vatbaar te zijn voor influenza. Bij sportende tieners was de sprongkracht groter als ze over meer vitamine D beschikten. 'Als duidelijk wordt dat vitamine D op meer fronten echt werkt, moet de Gezondheidsraad misschien opnieuw bij elkaar komen. Met dit onderzoek zijn we nog niet klaar.'