

## RUIMTEVAART P5

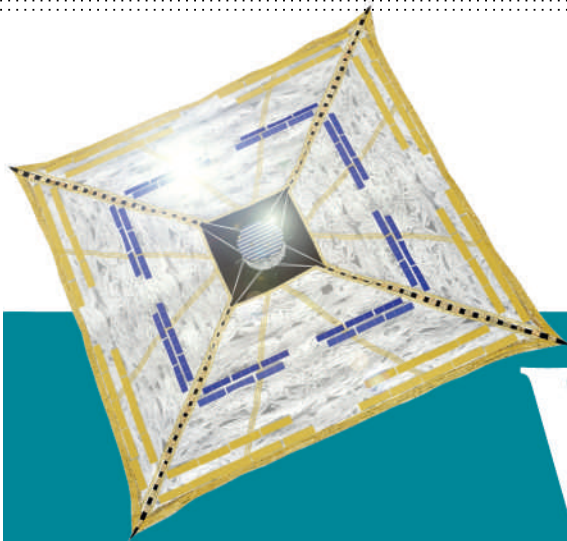
Japan wil zeilen op zon

## MEDICIJNEN P3

Peperduur, want voor bijna niemand

## INTERVIEW P7

Hans Clevers koestert stamcellen



## VERDER

BEELD V.D. WEEK P2  
 GAMMACANON P5  
 TUSSEN DE OREN P6  
 WISKUNDEMEISJES P9

## Wetenschap



Chicago, 1925: Amerikaanse dreumesen met rachitis (Engelse ziekte) krijgen een dosis kunstmatig zonlicht om hun aanmaak van vitamine D te bevorderen.

Foto Corbis

# Het wonder dat vitamine D heet

De beruchte Engelse ziekte komt vrijwel niet meer voor. Maar gebrek aan vitamine D is ook nu nog een probleem.

Door Ellen de Visser

Vraag gynaecoloog Jitze Duk naar voorbeelden over de wonderbaarlijke werking van vitamine D bij patiënten en hij begint aan een enthousiaste opsomming. De Turkse mevrouw die vanwege pijn en vermoeidheid in vijf jaar tijd voor 13.000 euro aan onderzoek en scans had ondergaan en die na zes we-

ken supplementen de oude was. Het pasgeboren kind dat vanwege spierslapte werd onderzocht op een stofwisselingsziekte terwijl het slechts een extreem laag vitamine-D-gehalte bleek te hebben. De Ethiopische atleet die nooit tien kilometer kon lopen zonder pijn en sinds de inname van extra vitamines driekwart minuut van zijn persoonlijk record heeft afgehaald.

'Ik kan tientallen praktijkvoorbeelden geven', zegt Duk, werkzaam in het Meander Medisch Centrum in Amersfoort. 'Patiënten zijn zo dankbaar. Het is alsof de stekker in het stopcontact gaat, zeggen ze. Ze hebben zich lang ellendig gevoeld en dan blijken ze gewoon te weinig van zo'n stofje te hebben.'

Vijf jaar geleden publiceerde hij met klinisch chemicus Jos Wielders een onderzoek onder zwangeren en pasgebore-

nen waarbij ze vooral bij de niet-westerse allochtone vrouwen en hun baby's ernstige tekorten vaststelden. Sindsdien zijn ze in het Amersfoortse ziekenhuis alert en dat zouden meer artsen moeten zijn, menen ze. Daarom organiseren ze samen met kinderarts Roos Nuboer over twee weken opnieuw een wetenschappelijk symposium over het onderwerp.

## Wondermiddel

Is vitamine D inderdaad een wonderstof, door *The New York Times* terecht uitgeroepen tot 'voedingsstof van het decennium'? De vitamine, die een eeuw geleden werd ontdekt als geneesmiddel tegen de gevreesde Engelse ziekte (een ernstige botandoening), is sinds een paar jaar populair onder wetenschappers. Alleen al de afgelopen maanden verschenen studies over een verband tussen vitami-

ne D en astma, hart- en vaatziekten, MS en botontkalking. Deense onderzoekers beschreven in *Nature* dat vitamine D cruciaal is om het immuunsysteem te activeren. Een Europese studie, gepubliceerd door het *British Medical Journal*, toont aan dat mensen met hoge concentraties vitamine D 40 procent minder kans hebben op darmkanker. Eerder al werden vergelijkbare verbanden gevonden tussen vitamine D en borst- en prostaatkanker.

Niet dat van de vitamine opeens een nieuwe geneeskrachtige werking is ontdekt. De waargenomen effecten zitten hem vooral in het feit dat zoveel mensen er nu gebrek aan hebben. Dat komt door een veranderde leefstijl, stelt Wielders. Zonlicht is veruit de belangrijkste bron van vitamine D maar we zitten meer binnenshuis dan vroeger en mijden de zon vanwege de angst voor huidkanker. Vette

vis, die veel vitamine D bevat, wordt minder geconsumeerd. Vooral ouderen, allochtonen en zwangere vrouwen lopen risico; zij maken minder vitamine D via de huid of komen te weinig in de zon.

Toch hebben de studies voedingswetenschappers nog niet overtuigd. 'Er zijn inderdaad veel aanwijzingen', zegt Gertjan Schaafsma, emeritus hoogleraar voeding en levensmiddelen aan Wageningen Universiteit, 'maar hard zijn die niet'. Alleen de invloed op de botdichtheid en de spierfunctie is afdoende aangetoond, zegt Schaafsma; de overige gezondheidseffecten zijn vooral afkomstig uit observationeel onderzoek, waarbij lage of hoge vitamineconcentraties in

