

Ortho: Bewijskracht voor vitamine D na 2 jaar corona imponerend

Op 26 maart 2020 waarschuwde de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA): "Er zijn geen voedingssupplementen die helpen tegen het Coronavirus. Dit soort claims van verkopers zijn ernstig misleidend ... Op internet en social media wordt veel geschreven, gedeeld en geblogd over het Coronavirus en wat er tegen zou helpen. Vaak gaat het over ingrediënten die een rol spelen bij een goede werking van het immuunsysteem, zoals vitamine C en D of andere 'weerstandshogende' ingrediënten in supplementen. ... Door meer vitamines te nemen krijg je geen hogere weerstand en ben je ook niet beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen ... Het slikken van extra voedingssupplementen in tijden van Corona is niet nodig" ([Publiekswaarschuwing: voedingssupplementen helpen niet tegen het coronavirus](#)).

Op 26 oktober 2020 schreef dr. Carla Peeters echter: "Voor zowel vitamine D, C en enkele sporenelementen zoals zink zijn in relatie tot een goed functionerend immuunsysteem duizenden wetenschappelijke studies in *peer reviewed* wetenschappelijke tijdschriften verschenen. Er zijn geen schadelijke effecten bekend van de in de studies gebruikte concentraties van deze voor het lichaam essentiële voedingsstoffen om bovenste luchtweginfecties te voorkomen. Eerder kunnen deze voedingsstoffen de algehele gezondheid en het welbevinden bevorderen. Voor hoog risicogroepen; kwetsbare ouderen, mensen met chronische ziekten, met een donkere huid of laag economische status is het sterk aan te bevelen om deze vitamines preventief gratis beschikbaar te stellen tot de juiste beschermende serum concentraties bereikt en behouden kunnen worden. ... Uit een artikel in *de Volkskrant* van september 2019 blijkt dat het ministerie geen vitamine D à 800 IE/dag meer vergoed[t] uit de basisverzekering. ... Een bezuiniging van 38,4 miljoen ... Het terugdraaien van deze bezuiniging lijkt gezien de omstandigheden op zijn plaats. In omstandigheden van een pandemie is een hogere vitamine D serum-concentratie echter aan te bevelen. Met het invoeren van vitamine D-suppletie in een concentratie van 2000 IE/dag met extra vitamine C van 200 mg/dag kan verwacht worden dat het aantal mensen met bovenste luchtweg infecties aanzienlijk kan dalen" ([Beter dan een tweede lockdown: immuunsysteem versterken bij risicogroepen en zorgpersoneel](#)).

Op 3 maart 2021 schreef de Gezondheidsraad: "Doordat er te weinig onderzoek van voldoende kwaliteit beschikbaar is naar vitamine D en de preventie van COVID-19 kan de commissie daar geen uitspraak over doen" ([Advies Gezondheidsraad vitamine D en preventie van COVID-19 en acute luchtweginfecties](#)).

Het tijdschrift *Ortho* publiceerde in december 2021 een artikel met de titel: "Vitamine D & Covid-19, update 2021. Bewijskracht na 2 jaar corona imponerend". Enkele citaten: "*ORTHO* publiceerde in nummer 1 (2021) een artikel over vitamine D bij Covid-19. Toentertijd waren er al circa 80 studies die een gunstig verband lieten zien tussen de vitamine D-status en Covid-19. Nu, bijna een jaar later, is de bewijskracht van vitamine D bij corona fors toegenomen, inclusief reviews, meta-analyses én een goede onderbouwing voor het mechanisme in het immuunsysteem. ... Wereldwijd heeft ongeveer de helft van de volwassenen een vitamine D-tekort ... In Nederland is dit niet beter. Een onderzoek uit 2013 uitgevoerd in het zuidwesten van het land concludeert dat ruim 60% van de volwassenen een tekort aan deze vitamine heeft. ... In februari 2021 ondertekenden meer dan tweehonderd internationale medici en wetenschappers – waarvan honderdvijftig hoogleraren – een brief met het verzoek aan regeringen om aandacht te hebben voor vitamine D in de strijd tegen het SARS-CoV-2 virus. Onder hen ook enkele Nederlanders, waaronder dr. Harry Wichers en dr. Huub Savelkoul. ... Savelkoul verklaarde reeds in een artikel in het Algemeen Dagblad van oktober 2020 dat er zoveel gunstige aanwijzingen zijn voor vitamine D dat het zonde is om nog meer wetenschappelijk bewijs af te wachten. Hij doelde met 'nog meer wetenschappelijk bewijs' op het ontbreken van systematische reviews en meta-analyses. ... Nu – één jaar later – is deze bewijskracht wél voorhanden! Een overzicht hiervan is te vinden op de website 'Vitamin D & Me!' van het Amerikaanse Council for Responsible Nutrition (CRN) ... Op de website zijn de resultaten gepubliceerd van dertien systematische reviews/meta-analyses. De meta-analyses zijn gebaseerd op meer dan honderd studies met in totaal meer dan drie miljoen deelnemers. De resultaten van de dertien meta-analyses pleiten voor het streven naar een adequate bloedspiegel van deze vitamine om de incidentie en ernst van een SARS-CoV-2 infectie te verlagen. ... Slechts voor specifieke groepen zoals jonge kinderen, ouderen en zwangere vrouwen heeft de Gezondheidsraad een suppletieadvies gegeven van 10 mcg (400 IE) tot maximaal 20 mcg (800 IE) vitamine D per dag. ... De eerdergenoemde groep internationale experts pleit voor een veel hogere suppletiedosis. In hun brief adviseren de medici en wetenschappers een dagdosis van 50 mcg (2000 IE) tot 150 mcg (6000 IE), wat zal leiden tot een stabiele bloedspiegel van vitamine D rond 100 nmol/l."