

Artikel

Onderzoek: veel meer mogelijk met vitamine D

www.naturafoundation.nl

Onderzoek: veel meer mogelijk met vitamine D

André Frankhuizen



Zoals u weet, bepaalt de EFSA (European Food Safety Authority) welke claims gevoerd mogen worden met betrekking tot voedingssupplementen. Zo zijn er voor vitamine D claims voor calciumopname, bloed, botten, spieren, het gebit, het immuunsysteem en de celdeling. Hieronder vindt u drie onderzoeken - slechts het topje van de ijsberg - die laten zien dat er nog veel meer mogelijk is met vitamine D.

Vitamine D vermindert aantal valfracturen bij ouderen

Een groot suppletieprogramma met vitamine D heeft de regering van Nieuw-Zeeland de afgelopen twee jaar meer dan een half miljoen Nieuw-Zeelandse dollar (334.000 EUR) bespaard.

Vanaf 2010 heeft men gezondheidsprofessionals aangemoedigd om ouderen in verzorgingshuizen vitamine D voor te schrijven. Tussen 2010 en 2012 is het percentage ouderen dat vitamine D gebruikt daardoor toegenomen van 15 naar 74 procent.

Doel van het programma was het terugdringen van het aantal valfracturen bij ouderen. Met succes, zo blijkt. "Sinds het programma van start is gegaan, melden zich 32 procent minder ouderen met valfracturen op de eerste hulp", aldus Associate Minister Jo Goodhew. "Het aantal ziekenhuisopnames als gevolg van deze fracturen is zelfs met 41 procent afgenomen."

Uit wetenschappelijk onderzoek was reeds bekend dat suppletie met vitamine D het aantal valincidenten en -fracturen kan terug-

dringen. Het programma bevestigt dat deze aanpak ook in de praktijk tot goede resultaten leidt.

De besparingen zijn vooral te danken aan het terugdringen van het aantal ziekenhuisopnames. Waarschijnlijk lopen de besparingen nog op, omdat er minder klinische ondersteuning en medicijnen nodig zijn en er minder revalidatiekosten gemaakt worden.

"Het nut van valpreventie bij ouderen is moeilijk te overschatten. Valpreventie zorgt ervoor dat ouderen hun zelfstandigheid en zelfvertrouwen kunnen behouden", aldus mevrouw Goodhew.

In Nederland vindt vitamine D-suppletie in verzorgingshuizen vrijwel nooit plaats.

Vitamine D verbetert glykemische controle bij diabetes type 2

Een tekort aan vitamine D blijkt gerelateerd te zijn aan de ontwikkeling van diabetes type 2 en het metabool syndroom, aldus onderzoekers van het Griekse Errikos Dunant Red Cross Hospital.

De onderzoekers bestudeerden het verband tussen het gehalte 25-hydroxy-vitamine D3 [25(OH)D3] in het bloed en de glykemische controle. Glykemische controle houdt de bloedsuikergehaltes in het lichaam binnen een veilige bandbreedte. Regulier probeert men dit bij te sturen met medicijnen, maar daarbij treden vaak bijwerkingen op, waaronder bloedarmoede, gewichtstoename, urogenitale problemen en hypoglykemie.

De gehalten geglycosyleerd hemoglobine (HbA1c) - een indicator van het bloedsuikergehalte van de afgelopen weken - en 25(OH)D3 werden gemeten bij een groep van 120 patiënten met diabetes type 2. Dezelfde metingen werden uitgevoerd bij een even grote controlegroep van dezelfde leeftijd en geslacht. Het 25(OH)D3-gehalte was lager bij de patiënten met diabetes type 2 dan in de controlegroep. Ook bleek bij deze patiënten het gehalte 25(OH)D3 omgekeerd evenredig met het gehalte HbA1c.

“Voorzichtige suppletie met vitamine D kan de glykemische controle bij diabetes type 2 verbeteren en daarmee de manier veranderen waarop we deze ziekte behande-

len”, concluderen de onderzoekers. Groot voordeel daarbij is dat deze therapievorm weinig tot geen bijwerkingen kent.

Vitamine D biedt uitkomst bij slaapstoornissen

Onderzoekers van de East Texas Medical Center en de Universiteit van North Carolina hebben ontdekt dat vitamine D helpt bij het reguleren van het slaap-waakritme. Daarmee hebben ze een verband aangetoond tussen vitamine D-tekort en slaapstoornissen.

De remslaap (REM - Rapid Eye Movement) is één van de diepste slaapniveaus. Een goede remslaap is gerelateerd aan een goed geheugen en leervermogen. Bij insomnie treden onderbreking van de remslaap op of is deze geheel afwezig. Andere slaapstoornissen zijn onder andere slaapapneu, waarbij de ademhaling onderbroken wordt, slapeloosheid door hormoonfluctuaties, restless legs en periodieke bewegingsstoornis van de benen en armen tijdens de slaap.

Bij het klinisch onderzoek werden 1500 patiënten met diverse slaapstoornissen gedurende 2 jaar gevolgd. Een groot aantal maanden daarvan werd het vitamine D3-gehalte constant gehouden. Dit zorgde voor een normaal slaappatroon bij de meeste personen, ongeacht het type slaapstoornis, wat aangeeft dat veel verschillende vormen van slapeloosheid eenzelfde onderliggende oorzaak hebben. De onderzoekers ontdekten dat er zich grote concentraties vitamine-D-receptoren bevonden in de

gebieden van het brein die betrokken zijn bij het in slaap vallen en het voortduren van de slaap.

De onderzoekers merken op dat slaapstoornissen een rol spelen bij de ontwikkeling van aandoeningen zoals hoge bloeddruk, hartziekte, hersenbloeding, diabetes, depressie en chronische pijn - allemaal ziektebeelden die net zo wijdverbreid zijn als slapeloosheid. “Deze therapeutische effecten zijn een reden voor verder onderzoek en het overwegen van vitamine D-therapie bij de behandeling van slaapstoornissen”.

Wilt u ook helemaal op de hoogte blijven van de laatste natuurlijke behandelmethoden voor uw therapeutische praktijk? Kom dan ook één van de cursussen of opleidingen volgen bij de Natura Foundation!

Bronnen

1. Live News. Vitamin D project helps prevent falls and saves health costs.
2. Kostoglou-Athanassiou I, et al, Vitamin D and glycemie control in diabetes mellitus type 2, Ther Adv Endocrinol Metab, 2013 Aug; 4(4): 122-8.
3. Gominak SC, Stumpf WE, The world epidemic of sleep disorders is linked to vitamin D deficiency, Medical Hypotheses 2012 Aug;79(2):132-5.