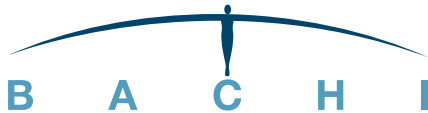


De onstuitbare opkomst van **vitamine D**

N.EVRARD IN SAMENWERKING MET **BACHI**, DE BELGISCHE KOEPELORGANISATIE VAN DE INDUSTRIE VAN VOORSCHRIFTVRIJE MEDICIJNEN EN GEZONDHEIDSPRODUCTEN.



De markt van voedingssupplementen doet het ten opzichte van de wat aarzelende geneesmiddelenmarkt, vrij goed, vooral die van vitamine D supplementen, aangezien het aantal verkochte verpakkingen met 7,5% steeg. En dit ondanks de groei die al enkele jaren aanhoudt. Dit enthousiasme van de consument kan grotendeels verklaard door de nieuwe indicaties van deze vitamine.

Vitamine D-tekort bij de Belgische bevolking

Deze vitamine wordt hoofdzakelijk aangemaakt door de huid onder invloed van ultraviolette stralen. Ze is bovendien maar weinig aanwezig in de voeding. Dit zorgt voor tekorten aan variabele hoeveelheden bij de populaties wier blootstelling aan de zon onvoldoende is. Supplementie op vroege en gevorderde leeftijden staat buiten kijf en helpt om botziekten te bestrijden: rachitis, osteomalacie, osteopenie, osteoporose. De verdere ontwikkeling van de plasmadosis van de vitamine D-levermetaboliet, 25-hydroxyvitamine D [(25 (OH) D)], zorgde ervoor dat normen konden worden vastgesteld voor suppletie. En zelfs al wordt er geen rachitis gekoppeld aan een toestand van vitamine D-tekort meer vastgesteld in België, talrijke epidemiologische studies bijv. wijzen op het feit dat alle categorieën van de bevolking, kinderen, adolescenten, zwangere vrouwen en senioren, meestal een vitamine D-tekort hebben.



8 op de 10 Belgen hebben een vitamine D-tekort.

Met als het doel dat 97,5% van de bevolking vitamine D-spiegels van ten minste 20 ng/ml haalt, wordt voorgesteld om de patiënten supplementen aan te bevelen.

De dagelijkse inname van vitamine D is daarom opgevoerd:

- 400 eenheden/dag voor kinderen vanaf de geboorte,
- 600 eenheden/dag voor jongeren en volwassenen,
- 800 eenheden/dag voor zwangere vrouwen en ouderen.

Hogere doseringen worden soms aanbevolen voor sommige risicopatiënten, zoals mensen die in een rusthuis wonen, zwaarlijvige mensen of gesluierde vrouwen.



Zo werkt vitamine D

Vitamine D werkt door toedoen van zijn actieve metaboliet (1,25 (OH) 2D), die de expressie van bijna 500 genen reguleert. 1,25 (OH) 2D werkt op het niveau van de weefsels via een specifieke intranucleaire receptor (VDR = Vitamine D-Receptor). De meerderheid van 1,25 (OH) 2D wordt in het lichaam aangemaakt in de nieren en komt dan in de bloedsomloop terecht. Ze zal dan net als een hormoon, op afstand werken op de zeer talrijke doelorganen. Afgezien van bot, kraakbeen en de darmen - de voorkeursdoelwitten van 1,25 (OH) 2D - zijn er nog vele andere weefsels bij betrokken. Onder hen: bètacellen van de eilandjes van Langherans, de lymfocyten, de myocardiale vezels, de dikke darm, het zenuwstelsel, de huid ...

De toekomstige beloften van vitamine D

Sommige wetenschappers hebben steunend op het feit dat de meeste weefsels in het lichaam over vitamine D-receptoren beschikken, de dosering van 25 (OH)D helpen bevorderen en bijna-systematische vitamine D-suppletie bepleit ter voorkoming of behandeling van bepaalde ziekten zoals diabetes, obesitas, metabool syndroom en zelfs hart- en vaatziekten in de brede zin van het woord.

Epidemiologische, gerelateerde of observatiestudies tonen ook aan dat vitamine D een effect kan hebben bij het voorkomen van bepaalde hartziekten en bepaalde auto-immuunziekten zoals diabetes type 1, multiple sclerose, reumatoïde artritis, psoriasis, de ziekte van Crohn. We kijken dus uit naar dit enorme potentieel van vitamine D dat studies nog moeten bevestigen.

Gepubliceerde data suggereren een omgekeerde link tussen de vitamine D-status en bepaalde chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes of colorectale kanker.

Virginie Villers