



## **Zevenduizend onnodige kankerdoden per jaar**

Onderzoekers hebben berekend dat wanneer Nederlanders elke dag 1000 IE (25 mcg) vitamine D nemen, op jaarbasis bijna zevenduizend minder doden als gevolg van kanker te betreuren zijn. Dit komt neer op een afname van maar liefst 18 procent! Op dit moment bestaat het Nederlandse beleid, behalve uit de dagelijkse aanbeveling van 100 IE, uit een wettelijk verbod om een voedingssupplement op de markt te brengen dat een dagdosis van 200 IE overschrijdt. Dit betekent dat de overheid de Nederlander die zichzelf wil beschermen tegen kanker met een dagelijks vitamine D-supplement in een voldoende hoge dosering zelfs dwarsboomt.

Van oudsher is bekend dat vitamine D ouderen beschermt tegen osteoporose en botbreuken. Maar recente research laat zien dat deze vitamine ook van belang is bij auto-immuunziekten, diabetes (I en II), hartfalen, multiple sclerose én kanker. Onderhand is aangetoond dat vitamine D dikkedarmkanker, borstkanker, eierstokkanker, prostaatkanker, Hodgkin- en non-Hodgkin-lymfoom helpt voorkomen. Van zeventien andere kankervormen wordt steeds meer bewijs aangedragen dat er een relatie is met vitamine D. Dat zegt dé vitamine D-expert in de wereld prof. Michael Holick in de *New England Journal of Medicine* (N Engl J Med 2007; 357:266-81).

Juist voor mensen in de gematigde klimaatzones, zoals de Nederlanders, is extra vitamine D zo belangrijk. Er is 's winters te weinig zon om via de aanmaak van vitamine D in de huid er voldoende van te krijgen. Niet voor niets kregen de ouderen onder ons in de winter elke dag een lepel levertraan. Momenteel zijn visoliecapsules erg populair, maar die zijn rijk aan de omega-3 vetzuren (EPA en DHA). Deze worden vooral gevonden in vette vis, zoals zalm, tonijn, sardines, makreel en haring. Ze worden ingezet tegen hart- en vaatziekten, mentale aandoeningen, huidkwalen en tegen reuma. Ze bevatten evenwel nauwelijks vitamine D. Dus dan bent u op andere bronnen aangewezen, zoals op levertraan. Levertraan is afkomstig van heilbot of kabeljauw en bevat op zijn beurt nauwelijks omega 3-vetzuren. Dus levertraan en de visoliecapsules zijn feitelijk twee verschillende producten. Een eetlepel levertraan is goed voor zo'n 1000 IE vitamine D, maar bevat ook een aanzienlijke hoeveelheid vitamine A. Omdat de verhouding A:D 10:1 is, betekent dit dat je ook zo'n 10.000 IE vitamine A binnenkrijgt. Voor de meesten is dit prima; alleen vrouwen in de vruchtbare leeftijd moeten voorzichtigheid betrachten, aangezien hoge doses vitamine A tijdens de zwangerschap wel zijn geassocieerd met een verhoogde kans op misvormingen bij baby's.

Terug naar de verontrustende schatting van vitamine D bij kanker. Op basis van de vele gegevens die inmiddels zijn verzameld, zijn schattingen gemaakt van de dalingen die zouden optreden in de kankersterfte in de VS en verschillende Europese landen als de vitamine D-status van de volwassen bevolking verhoogd zou worden door middel van suppletie met 1000 IE vitamine D per dag. Ondanks de onzekerheidsfactor die dergelijke schattingen met zich meebrengen, tonen de resultaten aan dat met een hogere inname van vitamine D aanzienlijke gezondheidswinst kan worden behaald. De onderzoekers zijn van mening dat de nationale overheden zo snel mogelijk moeten overgaan tot verhoging van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor vitamine D zoals die in Nederland door het Voedingencentrum wordt gepromoveerd. Tot op heden zijn weinig tot geen negatieve bijwerkingen gevonden van vitamine D-suppletie lager dan 2000 tot 4000 IE (50 tot 100 mcg) per dag.

Ik doe u een suggestie: De ADH is voor volwassenen 100 IE. Een voedingssupplement mag in Nederland maximaal 200 IE bevatten. Vraag gewoon eens aan het Voedingencentrum hoe het nu precies zit ([info@voedingencentrum.nl](mailto:info@voedingencentrum.nl)). Misschien dat ze onderhand een advies kunnen geven waarmee u uit de voeten kunt. Ik stel het op prijs als u me op de hoogte houdt: [ortho@ortho.nl](mailto:ortho@ortho.nl)

Zie ook: [www.ortho.nl](http://www.ortho.nl)