

Doorbraak vitamine D in 'jaar van corona'

Immuunsysteem heeft vele 'vrienden'

Geen twijfel: 2020 gaat de boeken in als 'jaar van corona'. Tegelijk waren het twaalf maanden waarin *Fit met Voeding* vitamine C, D, zink, magnesium en selenium presenteerde als de belangrijkste steunpilaren van ons immuunsysteem. Uiteindelijk wist er slechts één - eind oktober pas! - de aandacht te trekken van de media: vitamine D.

'Alles wordt in het werk gesteld om de ziekte beperkt te houden. Alles? Vitamine C heb ik nog niet horen noemen.'

Een citaat uit het eerste 'Editorial' van deze *Fit met Voeding* jaargang. De wereld was destijds (half februari) al aardig in de ban van het coronavirus, maar Nederland nog niet. Van het 'Outbreak Management Team' (OMT) hadden nog weinigen gehoord. Maar het was voor insiders al wel overduidelijk dat er 'kansen' lagen voor vitamine C.

Ook in onze eerste digitale 'Corona-update', die dateert van 27 januari, vertolkte vitamine C de hoofdrol.¹ De titel van de nieuwsbrief sprak boekdelen: 'Vitamine C beschermt tegen coronavirus'. Geadviseerd werd een minimale inname van 3000 mg per dag, te verdelen over verschillende dosissen.

Je kunt dus gerust stellen dat vitamine C een vliegende start maakte in het 'corona-jaar'. Ook het 'Editorial' van nummer 2 - dat rond 20 maart op de deurmat viel (kort voor de lockdown) - handelde over de onderschatte rol van vitamine C. De openingszin: 'Het is een aanfluiting dat de overheid en in het kielzog de media geen aandacht besteden aan de mogelijkheid om u met vitamine C preventief te beschermen tegen het coronavirus (Covid-19).'

NIET ALLEEN VITAMINE C!

Toch had vitamine C vanaf de start serieuze 'concurrentie'. Onder meer van vitamine D, dat een paar jaar

eerder indruk had gemaakt in een Britse meta-analyse.² Onderzoekers analyseerden gegevens uit 25 verschillende studies, waaraan in totaal ongeveer 11.000 mensen meededen. Hun conclusie: een vitamine D-supplement werkt beschermend tegen een acute luchtweginfectie.

In Corona-update 1 was daarom ook een rol weggelegd voor vitamine D.¹ Aangehaald werd het advies

'Toeval of iets anders: toen braken de dijken'

van de artsen van de *Orthomolecular Medicine News Service* (OMNS): '2000 IE per dag (begin met 5000 IE per dag gedurende twee weken, reduceer dit daarna tot 2000 IE per dag).' Ook enkele 'hulpkrachten' passeerden trouwens al de revue in onze allereerste update: magnesium (400 mg/dag), zink (20 mg/dag) en selenium (100 mcg/dag). Later zouden zich nog andere kandidaten aan het firmament melden, zoals vitamine K2, quercetine en resveratrol.

Maar in de begindagen van corona stond de schijnwerper nog vooral op vitamine C, wat ook te merken



‘Vitamine C, D, zink, magnesium en selenium’

was in de schappen bij de drogist. Vitamine C werd er schaars. Vitamine D - de veelbelovende runner-up - bleef wel voldoende voorradig. In *Fit met Voeding* nr. 3 (begin mei) pakten we uit met een hoofdartikel over vitamine D. We gingen dieper in op de relatie tussen Covid-19 en de ‘zonnescijjn-vitamine’. We verbaasden ons daarbij wederom over de halsstarrige opstelling van het Voedingscentrum. Dat hadden we ook al gedaan in Corona-update 8 (half maart), naar aanleiding van een Voedingscentrum-nieuwsbrief met de titel ‘Coronavirus & voeding’. Daarin was gebruik van extra vitamines ontraden: ‘Door meer vitamines te nemen krijg je geen hogere weerstand en ben je ook niet beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen.’

Alsof je in een nat najaar de paraplu in de ban doet.

EN TOEN WAS DAAR ... ZINK

Wij lieten ons niet uit het veld slaan en typten voort. Niet alleen over vitamine C en D, maar ook over zink. Dankzij orthomoleculair huisarts Rob Elens, uit het Limburgse Meijel, kwam dit mineraal in het nieuws. Hij haalde de landelijke media met een opmerkelijke Covid-19-therapie, waarvoor hij zich had laten inspireren door Amerikaanse artsen. Het betrof een combinatie van het malaria-medicijn hydroxychloroquine (HCQ), zink en een antibioticum. Vooral zink is essentieel in de behandeling: dit is namelijk het anti-virus-

middel en HCQ fungeert slechts als ‘transportmiddel’ om zink te helpen de geïnfecteerde lichaamscel binnen te komen om daar zijn werk te kunnen doen. Rob Elens behandelde tien corona-patiënten met deze combinatie. Ze knapten binnen een week op. Daarna verbood de Inspectie hem deze therapie nog langer toe te passen. De effectiviteit zou niet wetenschappelijk bewezen zijn. In *Fit met Voeding* nr. 4 zei Elens in een uitgebreid interview: ‘Dat vond ik zó raar: je maakt mensen beter en dan moet je stoppen? (...). Ik snap biochemisch waarom het effectief kan zijn. En ik heb gezien dat het werkt, in de praktijk. Ik heb hiermee echt héél zieke mensen behandeld. Een echtgenote van een patiënt zei achteraf: “Dokter, als u mijn man naar het ziekenhuis had gestuurd, was-ie dood geweest”. Ik denk dat ze gelijk heeft.’

GEEN NAJAARSCAMPAGNE

‘Ik geef niet op’, stelde Rob Elens in datzelfde interview. En dat maakte hij waar: hij bouwde de website www.zelfzorgcovid19.nl verder uit, waarop hij preventieve adviezen geeft en de strijd voor zijn combinatie-therapie voortzet. Elens heeft intussen vele Nederlanders bewust gemaakt van onder meer het belang van zink voor hun immuunsysteem.

In de zomer, toen de lockdown was opgeheven en de corona-curves verder afvlakten, namen kabinet en RIVM het ervan. Ze leunden achterover en lieten na

om de (snel)testcapaciteit op orde te brengen. Ook spoorden ze Nederlanders niet aan om hun immuunsysteem te ondersteunen met goede voeding en suppletie. Het Voedingscentrum had een schitterende najaarscampagne kunnen opzetten, gericht op het wegwerken van voedingstekorten die het immuunsysteem verzwakken. Maar het gebeurde niet. In het Editorial van ons zomernummer (nr. 5) kon u lezen hoe verbazingwekkend dat eigenlijk is.

En ja: daarna begon de 'tweede golf', op de drempel van het najaar. Ongeveer gelijktijdig rolde een tsunami van vitamine D-studies over de wereld. We spitsten onze oren en wijdden in de eerste helft van oktober drie Corona-updates (nr. 22-24) aan vitamine D.¹ Elke update ging naar meer dan 16.000 mailadressen. Toeval of iets anders: toen braken de dijken.

WETENSCHAPPERS GINGEN PRATEN

In de tweede helft van oktober stonden de Nederlandse media ineens bol van vitamine D. Sinds het begin van de coronacrisis had de landelijke pers vitamine D nagenoeg stilgezwegen als preventief én therapeutisch supplement. Maar tijdens de herfstvakantie veranderde veel. Wetenschappers begonnen ineens te praten over de kracht van vitamine D, wat ze natuurlijk al veel eerder hadden moeten doen. Ze kwamen

'Een unicum - nooit eerder vertoond'

plotseling met suppletie-adviezen die de aanbevelingen van het Voedingscentrum ver overschreden. Een unicum - nooit eerder vertoond.

De eerste was dr. Huub Savelkoul, hoogleraar immunologie aan Wageningen Universiteit. In een interview met de *Volkscrant* haalde hij het Voedingscentrum rechts in, zonder hen overigens te noemen. Het Voedingscentrum hanteert al jarenlang een dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van 10 mcg (400 IE) vitamine D. De meeste mensen hoeven daarvoor geen supplementen te nemen, volgens datzelfde Voedingscentrum wat voor de winterperiode onwaar is. Vanaf 70 jaar geldt een aanbeveling van 20 mcg. Maar Huub Savelkoul adviseerde Nederlanders onomwonden een dagelijks pilletje van 25 tot 50 mcg (1000 tot 2000 IE).³ In *HP/De Tijd* zei immunoloog dr. ir. Carla Peeters:

'Een wereldwijde vitamine D-deficiëntie-pandemie bij meer dan een miljard mensen heeft mogelijk bijgedragen aan een verhoogd aantal sterfgevallen tijdens de Covid19-pandemie. (...) 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 luchtweginfecties aanzienlijk kan dalen.'³

In het *AD* liet dr. Onno van Schayck, hoogleraar Preventieve Geneeskunde aan de Universiteit Maastricht, weten 30 mcg vitamine D een goede dagdosering te vinden.³

VITAMINE D GING VIRAAL

Het Voedingscentrum sputterde nog tegen, in de persoon van 'expert voeding en gezondheid' Iris Groenenberg. Op 27 oktober zei ze op NPO radio1: 'Als veel mensen op de intensive care liggen met een lage vitamine D-status, zegt dat niet dat het komt doordat de vitamine D-spiegel te laag is. Er is nog onvoldoende aangetoond of vitamine D het risico op infecties vermindert.'³

Maar het hielp niet meer. Veel mensen hadden de boodschap begrepen: vitamine D ging eindelijk viraal. Op social media, maar ook in de schappen. In de (web)winkels ontstond een ware run op vitamine D, dat in populariteit zelfs de multi-preparaten voorbijstreefde. In Corona-update 25 (1 november) hingen we de vlag uit.³

De stand van zaken is dat alleen vitamine D en zink uiteindelijk via de media bekendheid hebben gekregen als steunpilaren van ons immuunsysteem. En zink helaas alleen in samenhang met hydroxychloroquine. De eenzijdige berichtgeving heeft eraan bijgedragen dat de Nederlanders onevenwichtig zijn voorgelicht hoe hun immuunsysteem optimaal te ondersteunen. En dat terwijl de winter op het punt staat te beginnen.

1. <https://bit.ly/38Q5SqC>
2. *BMJ* 2017; 356:i6583
3. <https://bit.ly/32OyCMR>