

Het effect van vitamine D op Covid-19:

Wat is de relatie tussen vitamine D en het Corona virus?

Vitamine D speelt een rol bij verschillende belangrijke functies in het lichaam, waaronder je immuunsysteem. Je lichaam heeft vitamine D nodig om calcium in de botten op te nemen en voor gezonde en sterke botten en tanden. Je kunt vitamine D binnenkrijgen door middel van voedingsmiddelen zoals vette vis, eieren en vlees. Onze huid is ook zelf in staat om vitamine D aan te maken onder invloed van zonlicht. Het advies is om iedere dag 15 tot 30 minuten in de zon te zijn om zo het vitamine niveau op peil te houden en een vitamine D tekort te voorkomen. Een getinte huidskleur of een oudere huid maakt minder snel vitamine D aan, een tekort aan vitamine D kan zo sneller voorkomen. Het innemen van een vitamine D supplement kan in deze gevallen nuttig zijn.

De rol van vitamine D in preventie van besmetting met het coronavirus

In het vooraanstaande wetenschappelijke tijdschrift The Lancet kun je verschillende medische studies vinden. Op 3 Augustus 2020 werd een uitgebreid artikel gepubliceerd betreffende de mogelijke rol die het vitamine D gehalte speelt bij de behandeling of ter preventie van het COVID-19 / SARS-Cov-2, ofwel het corona virus.

We onderscheiden 2 vormen van vitamine D:

- Vitamine D 25 OH: niet actieve vorm, de 'voorraad'
- Vitamine D 1,25 OH: biologische actieve vorm

Studies van 2007-2020 onthullen beschermende effecten van vitamine D tegen acute luchtweginfecties. Er zijn goede redenen om te veronderstellen dat vitamine D de reactie van het lichaam op het Corona virus gunstig beïnvloedt, zowel in de vroege viremische fase als de latere hyper inflammatoire fase van COVID-19. Laboratoriumgegevens met betrekking tot effecten van vitamine D op de reactie van het lichaam op het corona virus zijn schaars, maar dit laten studies zien:

- Een studie waarin vier databanken zijn gescreend, rapporteerde een remmend effect van vitamine D 1,25 OH in menselijke neus cellen (epitheelcellen) die zijn geïnfecteerd met SARS-CoV-2.
- Van vitamine D is ook in nieuwe studies aangetoond dat het (immunopathologische) ontstekingsreacties reguleert in de context van andere luchtweginfecties. Met name in de context van ernstige COVID-19 speelt vitamine D een regulerende rol. (De bevinding van deze effecten werden gemedieerd via regulatie van het renine-angiotensinesysteem (RAS) in een diersysteem).
- Epidemiologische studies die de verbanden onderzoeken tussen vitamine D 25OH en de incidentie en ernst van COVID-19 zijn momenteel beperkt in aantal. Wel is gerapporteerd dat een lager vitamine D 25 OH niveau verband houdt met gevoeligheid voor SARS-CoV-2.
- Er is aangetoond dat luchtwegaandoeningen verband houden met een ontregeld vitamine D-metabolisme. Dit vergroot de kans dat een vitamine D tekort kan ontstaan als gevolg van een longontsteking. Maar zijn er andersom ook aanwijzingen dat mensen een longontsteking kunnen oplopen door een lage vitamine D waarde? Prospectieve studies publiceerden tot nu toe tegenstrijdige resultaten: een studie uit Israël meldde onafhankelijke associaties tussen lage pre-pandemische vitamine D 25 OH niveau's en de daaropvolgende incidentie en ernst van COVID-19, maar een analogo onderzoek in het Verenigd Koninkrijk toonde dergelijke associaties niet.

Welke conclusies kunnen we trekken?

- In afwachting van de resultaten van dergelijke onderzoeken lijkt het onomstreden om enthousiast de inspanningen te promoten om te komen tot een referentieopname van vitamine D, die varieert van 400 IU / dag in het VK tot 600-800 IU / dag in de VS. Deze zijn gebaseerd op de voordelen van vitamine D voor de gezondheid van botten en spieren, maar er is een kans dat de implementatie ervan ook de impact van COVID-19 kan verminderen in populaties waar vitamine D-tekort veel voorkomt; er is niets te verliezen bij de implementatie ervan, en mogelijk is er veel te winnen met betrekking tot preventie of de behandeling van patiënten in landen waar een laag vitamine D gehalte vaak voorkomt.
- Volgens Tijdschrift The Lancet zijn nu goed aangedreven gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken naar vitamine D supplement voor de preventie en behandeling van COVID-19 nodig om te testen op oorzakelijk verband (causaliteit).

Hoe krijg je inzicht in je vitamine D niveau?

Vitamine D haal je primair uit zonlicht, reden te meer om in de herfst en wintermaanden je vitamine D

niveau goed in de gaten te houden en te weten of je baat hebt bij het slikken van vitamine D supplementen.

Als je benieuwd bent wat jouw vitamine D niveau is, kun je via een eenvoudige vingerprik je

vitamine D waarde laten bepalen middels de vitamine D test. Je vitamine D niveau zou rond 80 nmol/l

moeten zijn. Is je niveau onder 50 nmol/l is dan is dit niet voldoende en moet je aan je vitamine D niveau werken.

