

# Helpt vitamine D bij corona? En heb je een tekort?

De Gezondheidsraad laat in een nieuw advies weten dat er onvoldoende bewijs is om aan te nemen dat vitamine D helpt tegen het ziek worden van het coronavirus. Op basis van de huidige stand van de wetenschap kan de raad niet beoordelen of vitamine D-supplementen bijdragen aan de preventie van corona.

Over vitamine D bestaan heel wat feiten en fabels. Zo zou de zonnige vitamine corona buiten de deur houden en is het voor iedereen belangrijk een vitamine-D-supplement te slikken. Maar klopt dit wel? En waar is vitamine D nou eigenlijk goed voor?

Radar verzamelde een aantal van deze feiten, fabels en vragen over vitamine D en legde deze voor aan farmacoloog Renger Witkamp van de Wageningen Universiteit en Iris Groenenberg van het Voedingscentrum. Zij vertellen je alles wat je moet weten over vitamine D.

## Wat doet vitamine D?

Vitamine D heeft meerdere functies, waarvan het ondersteunen van je immuunsysteem er een is volgens Witkamp. 'Vitamine D speelt een belangrijke rol in de afweer van het lichaam. Je moet dus een bepaald level vitamine D in je lichaam hebben om een normaal werkende afweer te hebben.' Dat is volgens Groenenberg ook de reden dat de vitamine in coronatijd zoveel aandacht krijgt. 'Het stofje is belangrijk voor je immuunsysteem, maar daar spelen heel veel stofjes een rol bij – het immuunsysteem is heel complex. Voor een normaal werkend immuunsysteem is genoeg vitamine D dus ook nodig.'

Daarnaast is vitamine D volgens Groenenberg belangrijk voor het gezond houden van je botten. 'Je hebt de vitamine nodig

om calcium en fosfor uit je voeding te halen en dat vast te leggen in je botten en tanden. Vitamine D is ook nodig voor een goede spierfunctie.'

## **Hoe maak je vitamine D aan?**

Witkamp: 'Vitamine D maak je aan uit de UVB-straling van zonlicht in de periode van maart tot oktober. Hiervoor moet het zonlicht direct op de huid van je gezicht en handen komen. Een belangrijke vuistregel voor de aanmaak van vitamine D is dat je schaduw korter moet zijn dan je lichaamslengte omdat dan de zon hoog genoeg staat voor stralen met UVB-licht. . In de winter bevatten de stralen nauwelijks UVB, waardoor je dan ook geen vitamine D aanmaakt. Doorgaans begint de aanmaak van vitamine D in april en eindigt deze in september.'

## **Hoe weet je of je genoeg vitamine D in je lichaam hebt?**

Volgens Groenenberg is dit te testen bij de huisarts. 'In principe kan dat via je huisarts, maar je huisarts zal dat niet zo snel doen. Het is namelijk duidelijk wat het advies is over vitamine D en welke mensen er in een risicogroep vallen. Mensen uit een risicogroep krijgen sowieso het advies om vitamine D in supplementvorm bij te slikken zonder dat ze hoeven checken wat het specifieke level in het bloed is. Nu is er in deze coronatijd wel een risicogroep die groter aan het worden is omdat er mensen zijn die niet zoveel buiten komen. Maar dan zal de huisarts ook sneller zeggen dat je een supplement moet nemen dan dat er een aparte test voor afgenomen wordt.'

## **Wanneer moet je vitamine-D-supplementen slikken?**

Witkamp: 'Er zijn een aantal risicogroepen waaraan wordt geadviseerd vitamine-D-supplementen te slikken. Dit zijn onder

andere mensen met een getinte huidskleur, mensen die niet veel in de zon komen of hun huid bijna volledig bedekken, baby's en peuters van nul tot drie jaar oud, zwangere vrouwen, vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar.'

*(Bron en volledig artikel Radar)*