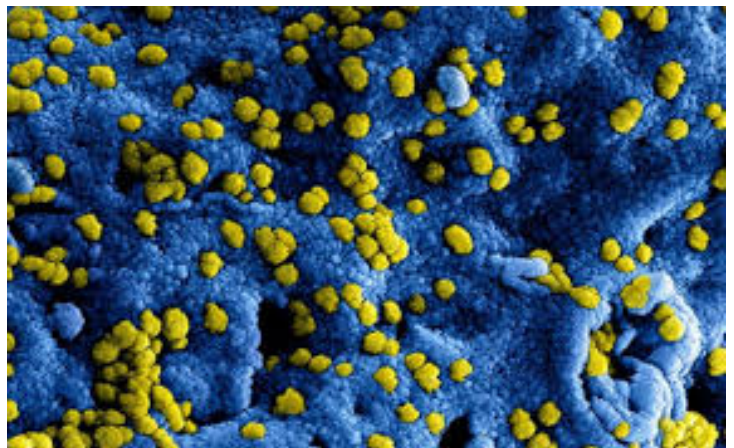


# Zomerzon, vitamine D en coronavirus: Dit is wat we weten!

Sinds het coronavirus begon te verspreiden, wordt de vraag steeds opnieuw gesteld: is het een seizoensgebonden virus, dat vooral tijdens en na de winter toeslaat? Voorlopig niet, zeggen virologen – de remmende effecten van hogere temperaturen en luchtvochtigheid zijn te zwak. Maar immunologen voegen een andere seizoensfactor toe: zonblootstelling. Enkele nieuwe studies vinden bij ernstig zieke coronapatiënten vaak lage vitamine D-waarden. Daarmee is nog geen oorzakelijk verband aangetoond.

De zon is onze belangrijkste bron van vitamine D. De dagelijkse behoefte kan al na een aantal minuten zonnen worden bereikt. Maar dan moet je op jaarbasis wel voldoende buiten zijn, met ontblote huid, en de zon moet ook wel voldoende hoog staan.



Daarom hebben mensen op het noordelijk halfrond in het vroege voorjaar de laagste bloedwaarden van vitamine D, en zijn deze aan het einde van de zomer vaak een stuk hoger.

Beïnvloeden de wisselende vitamine D-spiegels onze vatbaarheid voor het coronavirus? Onderzoekers zijn doorgaans terughoudend. Er is eigenlijk geen vitamine of mineraal te bedenken dat géén rol speelt in het menselijke immuunsysteem. Een gezonde leefstijl en voeding voorziet in wat je nodig hebt; het toevoegen van extra vitamines geeft dus weinig

meerwaarde en kan zelfs schadelijk zijn, luidt vaak de waarschuwing.

Voor vitamine D ligt dat net iets anders, zegt Willem Koert. "Hele volksstammen hebben een tekort aan vitamine D. We komen gewoon te weinig buiten om er genoeg van aan te maken. Volgens het Voedingscentrum zouden veel mensen vitamine D-supplementen moeten gebruiken om dat tekort op te heffen."

Koert is een gespecialiseerde medische wetenschapsjournalist, die het onderzoek naar het coronavirus nauwgezet volgt. Die onderzoeken worden nu met zo'n haast gepubliceerd, dat ze vaak nog niet door collega's zijn getoetst. En dus moeten ook journalisten extra voorzichtig zijn, als ze erover schrijven.

*(Bron en volledig artikel Nu.nl)*