

Vitamine D

De positieve effecten van Vitamine D bij hart- en vaatziekten

Een adequate vitamine D-spiegel vermindert de kans dat hartpatiënten komen te overlijden. Tot die slotsom komen Chinese cardiologen, verbonden aan de Huazhong University of Science and Technology, op basis van gegevens die zijn verzameld in Engeland.

Lei Dai, Man Liu en Liangkai Chen konden 37.079 hartpatiënten van middelbare leeftijd bijna 12 jaar achtereen volgen. De studiedeelnemers hadden in het verleden een hartinfarct of een beroerte gehad, of leden aan hartfalen of boezemfibrilleren. In die periode overleden 6319 patiënten, en dat waren opvallend vaak patiënten met weinig vitamine D in hun bloed.

Hoe meer vitamine D de studiedeelnemers in hun bloed hadden, hoe geringer de kans dat zij kwamen te overlijden. Voor elke toename van de vitamine D-spiegel met 10 nanomol/L nam de kans op overlijden af met 12 procent, aldus de berekeningen van de onderzoekers. Dat komt waarschijnlijk doordat zowel bloedvaten als de hartspier vitamine D nodig hebben om gezond en soepel te blijven.

De meeste hartpatiënten hadden te weinig vitamine in hun bloed. Zestig procent van de studiedeelnemers had een vitamine D spiegel lager dan 50 nanomol/L. Artsen en voedingswetenschappers beschouwen die waarde als het minimale wat een gezond individu zou moeten hebben. Maar in de meeste landen op het Noordelijk halfrond zijn zulke lage waarden normaal. Meer dan de helft van de Nederlanders heeft in de wintermaanden een vitamine D-spiegel die onder deze 50 nanomol/L zit. Dat klinkt verontrustend, en dat is het natuurlijk ook.

De Endocrine Society, een wereldwijde organisatie van endocrinologen, vindt dat eigenlijk iedereen een vitamine D-spiegel van minstens 75 nanomol/L zou moeten hebben. In het Chinese onderzoek had slechts 11,6 procent van de Britse hartpatiënten zo'n uitstekende vitamine D-spiegel.

De onderzoekers hadden met statistiek het effect van zoveel mogelijk andere factoren weggepoetst. Door het corrigeren van de impact van diabetes, overgewicht, medicijngebruik, roken, alcohol en andere leefstijlfactoren denken de onderzoekers dat hun onderzoek ook echt de invloed van vitamine D laat zien. Honderd procent zeker zijn ze daar niet van. Daarvoor is een ander type onderzoek nodig: een interventiestudie, waarin proefpersonen vitamine D-supplementen krijgen toegediend, of een behandeling krijgen met UVB-licht.

[Bron: Dai L, Liu M, Chen L. Association of Serum 25-Hydroxyvitamin D Concentrations With All-Cause and Cause-Specific Mortality Among Adult Patients With Existing Cardiovascular Disease. Front Nutr. 2021 Sep 23;8:740855.](#)