



Vitamine D3, de onbekende speler in onze afweer tegen (virale) infecties

In de afgelopen jaren is duidelijk geworden dat vitamine D3 (1,25-dihydroxy-cholecalciferol) niet alleen belangrijk is voor het skelet en het calcieumevenwicht in het lichaam, maar tevens een belangrijke rol speelt in de regulatie van het immuunsysteem. De actieve vorm van vitamine D3 onderdrukt ontstekingsreacties. Onderzoek toont aan dat vitamine D3 een specifiek effect heeft op geactiveerde macrofagen, dit zijn witte bloedcellen die een belangrijke rol spelen in ons afweersysteem.

Wanneer macrofagen worden gestimuleerd gaan zij zelf 1,25-dihydroxy-cholecalciferol produceren, waardoor een negatieve feedback optreedt. Op deze wijze wordt het ontstekingsproces "in de hand gehouden". Voldoende vitamine D3 in het lichaam lijkt daarmee een belangrijke factor te zijn in de regulatie van ontstekingsreacties. Dit bijzondere mechanisme waarop vitamine D3 in het immuunsysteem actief is vraagt om een nadere kijk op het gebied van infecties. Het is al langer bekend dat vitamine D3 de weerstand verhoogt en beschermt tegen infecties.

Vitamine D3 is een in vet oplosbare vitamine en zoals gezegd een krachtige versterker van ons immuunsysteem. Vitamine D3 kan worden ingezet bij als profylaxe of ondersteuning bij de behandeling van influenza-achtige infecties en andere infectieuze longaandoeningen. Daarnaast biedt vitamine D3 bescherming tegen exacerbaties bij COPD en astma.

Een belangrijke factor hierin is dat vitamine D3 op krachtige manier antimicrobiële eiwitten stimuleert die in het hele lichaam, maar vooral in de epitheelcellen van de luchtwegen, voorkomen. Waarbij ze een belangrijke rol spelen in het beschermen van de longen tegen infectie.

Vitamine D helpt om griepinfectie bij schoolkinderen te voorkomen

In een studie kregen 334 schoolkinderen van 6 tot 15 jaar gedurende 4 maanden dagelijks 1200 IU (30 µg) vitamine D3 of een placebo. Bij verschijnselen van een luchtweginfectie werd gecontroleerd op influenza-infectie door onderzoek van neusslijm. Aan het eind van de studie bleek dat de kinderen die vitamine D gekregen hadden 42% minder infectie met het influenza A-virus hadden doorgemaakt. Het effect was het grootst bij kinderen die na hun 3e jaar pas na school of kinderopvang waren gegaan en bij kinderen die naast de studiemedicatie geen andere vitamine D-preparaten hadden gebruikt. Bovendien werd gevonden dat bij kinderen met astma gedurende de studieperiode significant minder astma-aanvallen opgetreden waren bij de kinderen die vitamine D-3 hadden gebruikt.

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht aangemaakt in de huid. Hoeveel vitamine D er wordt aangemaakt, hangt af van de leeftijd, de hoeveelheid pigment in de huid en de tijdsduur dat de huid is blootgesteld aan de zon. Van invloed zijn ook de intensiteit en golflengte van de Uv-straling en de hoeveelheid onbedekte huid.

Daarnaast zit vitamine D in dierlijke voedingsmiddelen (zij het in beperkte mate), zoals vlees en zuivelproducten. Een goede aanvulling zijn vette vissoorten (bijvoorbeeld zalm en makreel); daarin zit iets meer vitamine D. In Nederland wordt vitamine D toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten, maar omdat dit volgens de Natuur Diëtisten Nederland niet de meest gezonde vetkeuzes zijn lijkt na bloedonderzoek, suppletie de beste manier om aan voldoende vitamine D te komen. In de orthomoleculaire geneeskunde wordt een serumwaarde van minimaal 80 nmol/l voor volwassenen nagestreefd. U kunt dit via de huisarts/natuurarts en of bij ons op de praktijk laten bepalen.

Annette Brenters

Acupuncturist / orthomoleculair therapeut

Holistische praktijk Den Hoek

Bronnen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27714929>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28449868>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29587438>

<https://www.natuurdietisten.nl/vitamine-d-en-infecties/>