

Vitamine D bij depressie, dementie en diabetes



(Dr. Mercola | vertaling voor Earth Matters door Gina Heddema)
Onderzoek naar vitamine D heeft herhaaldelijk uitgewezen dat vitamine D tot verbetering kan leiden bij verscheidene hersenkwalen, inclusief depressie en dementie, waarvan de ziekte van Alzheimer de meest dodelijke is.

Vitamine D receptoren verschijnen al vroeg in de foetale ontwikkeling, in een breed scala van het hersenweefsel. Geactiveerde vitamine D-receptoren vergroten de aangroei van zenuwen in de hersenen. Onderzoekers zijn van mening dat optimale vitamine D-niveaus de hoeveelheid belangrijke chemische stoffen in uw hersenen kunnen verhogen, en dat zij de hersencellen door verhoging van de effectiviteit

van de glia cellen kunnen beschermen zodat de beschadigde neuronen kunnen worden verzorgd totdat ze weer gezond zijn. Vitamine D kan, door middel van haar ontstekingsremmende en weerstand verhogende eigenschappen, een gunstige uitwerking op de hersenen hebben.

Vitamine D-deficiëntie verhoogt het risico op dementie ingrijpend

Volgens een recente studie^{1,2} lopen senioren met een te laag vitamine D-gehalte twee keer zoveel risico op dementie en de ziekte van Alzheimer, in vergelijking tot degenen die een normaal vitamine D-niveau hebben:

- Degenen met lage niveaus hadden 53 procent meer kans op dementie en 70 procent meer kans op Alzheimer
- Personen met een ernstig tekort hadden 125 procent meer kans op dementie en 120 procent meer kans op Alzheimer

Zoals de auteurs al opmerkten: *“Dit draagt bij aan de voortdurende discussie over de rol van vitamine D in omstandigheden die niets met het menselijke skelet te maken hebben.”*

De overeenkomst tussen depressie en dementie

Ander recent onderzoek heeft overeenkomsten aangetoond tussen depressie en dementie, en tussen een tekort aan vitamine D en depressie. Een acht jaar durend onderzoek³ dat is uitgevoerd door Rush Medical Center heeft uitgewezen dat zwaardere depressies op de lange termijn zouden kunnen resulteren in een hoger risico op dementie. De zwaarte van de depressie was ook gelinkt aan de snelheid van geheugenverlies: hoe erger de depressie, hoe sneller het geheugenverlies. Volgens hoofdonderzoeker Robert S. Wilson:

“Deze uitkomsten zijn verrassend omdat ze aantonen dat depressie daadwerkelijk een risicofactor voor dementie is. Als we het kunnen opsporen en voorkomen, of depressie en oorzaken van stress kunnen behandelen, dan hebben we misschien de mogelijkheid om mensen te helpen hun denkvermogen en geheugen tot op latere leeftijd te behouden.”

Studies⁴ wijzen uit dat een laag vitamine D-niveau meer vatbaar maakt voor depressie, dus de overeenkomsten tussen vitamine D, dementie, en depressie blijken daadwerkelijk te bestaan. In essentie verhoogt een vitamine D-tekort het risico op zowel depressie en dementie, dus het feit dat depressieve personen een hoger risico lopen om dementie te krijgen, klinkt dan nogal logisch, maar de kern van het probleem zit hem waarschijnlijk in een gebrek aan vitamine D en niet in de depressie op zich.

Vitamine D-tekort maakt vatbaarder voor depressie

In een vorige studie hadden senioren met de laagste niveaus aan vitamine D elf keer zoveel kans om depressief te worden dan degenen die normale niveaus hadden. Meer recent onderzoek werd besproken in een artikel van Times Online⁵:

“Het onderzoek uit Amsterdam, dat meer dan 1,200 mensen tussen de leeftijd van 65 en 95 jaar heeft gevolgd, heeft uitgewezen dat de vitamine D-niveaus in het bloed 14 procent lager waren bij personen met een grote en kleine depressie, in vergelijking met deelnemers die niet depressief waren.”

Een Amerikaanse studie wees uit dat vitamine D-tekort vaker voorkwam bij bepaalde groepen mensen, waaronder Afro-Amerikanen, stedelingen, zwaarlijvige mensen, en degenen die te kampen hadden met depressie.

Mensen met vitamine D-niveaus lager dan 20 ng/ mL hadden 85 procent meer risico om een depressie te krijgen in vergelijking tot degenen waarvan de vitamine D-niveaus hoger dan 30 ng/mL lagen. “

Vitamine D-tekort is lange tijd geassocieerd geweest met winterdepressie (Seasonal Affective Disorder (SAD))⁶. In 2007 hebben onderzoekers opgemerkt dat vitamine D-tekort wordt geassocieerd met depressie en fibromyalgie⁷.

Een dubbelblind gerandomiseerde studie⁸ die in 2008 is gepubliceerd, liet tevens de volgende uitkomst zien:

"Er schijnt een relatie te bestaan tussen serum niveaus van 25(OH)D en symptomen van depressie. Aanvulling met hoge doses vitamine D lijken deze symptomen te verzachten welke duiden op een mogelijk causaal verband."

Vitamine D kan depressie en pijn bij diabetes verminderen

Het is gebleken dat Vitamine D-supplementatie zowel depressie, als pijn bij diabetes vermindert^{9,10}. Onderzoekers beoordeelden hoe vitamine D-supplementatie vrouwen met diabetes type 2 beïnvloedde, die tevens waren gediagnostiseerd met depressie. Aan het begin van de studie rapporteerde 61 procent van de deelnemers dat ze last hadden van zenuwpijn (pijnscheuten of brandende pijn in hun benen en voeten); 74 procent rapporteerde gevoelloosheid en tintelingen in de ledematen. De deelnemers kregen een keer per week en zes maanden lang 50.000 IUs aan vitamine D2. Tijdens de nabehandeling bleek dat de scores voor zowel depressie als pijn verbeterd waren.



Volgens hoofdonderzoeker Todd Doyle, Ph.D. is vitamine D-supplementatie "een veelbelovende behandeling voor zowel pijn als depressie bij diabetes type 2". Ik wil er echter wel op wijzen dat er waarschijnlijk nog betere resultaten met vitamine D3 geboekt zouden kunnen worden in plaats van D2 voor te schrijven. Feitelijk suggereert een vorig onderzoek dat vitamine D2 op de lange termijn mogelijk meer kwaad dan goed doet.

Volgens een nieuwe studie is het belangrijk om uw Vitamine D-niveau optimaal te houden, zodat ook het risico op diabetes afneemt

Omdat we in dit artikel een duidelijk en volledig beeld willen geven, heeft onderzoek uitgewezen dat vitamine D mogelijk ook een rol speelt bij diabetes type 2. We hebben dus nu een aantal cross-links gevonden tussen vitamine D en dementie, depressie en diabetes. Een Indiase studie heeft uitgewezen dat vitamine D- en calcium-supplementatie in combinatie met sporten, pre-diabetes patiënten kan helpen voorkomen, dat pre-diabetes zich tot een volledige diabetes zal ontwikkelen.

Omdat sporten een van de meest effectieve manieren is om je insuline en leptine gevoeligheid te verbeteren, wat zeker zinvol is, is het misschien moeilijker om na te gaan welke van de twee factoren, vitamine D of sporten, de grootste invloed heeft. Hoe dan ook, *beide* maken deel uit van diabetespreventie, waardoor de resultaten een beroep doen op aanpassingen binnen een eenvoudige levensstijl. Zoals opgemerkt door Nephrology News:

"Vitamine D-tekort is aan pre-diabetes gelinkt dat een te hoog bloedglucosegehalte heeft, maar niet hoog genoeg om het diabetes te noemen. Het is hoe dan ook niet duidelijk of het een effect zal hebben op de ontwikkeling van diabetes als lage vitamine D-bloedwaarden door supplementatie naar een normaal niveau worden gebracht."

In de nieuwe studie bracht elke toename in eenheid van het vitamine D-niveau, na aanvulling van de vitamine, het risico op ontwikkeling van diabetes met acht procent naar beneden... "Zonder de overstap naar een gezonde levensstijl zal niet kunnen worden voorkomen dat diabetes zich zal ontwikkelen bij de risicogroep", zei de schrijver, Deep Dutta, MD, DM ... "Onze resultaten zijn bemoedigend omdat het toevoegen van vitamine D- en calcium-supplementen makkelijk en goedkoop zijn."

Een vitamine D-niveau beneden 30 ng/ml wordt hier als een tekort beschouwd. Alle onderzoeksparticipanten waren pre-diabeet. De behandelgroep kreeg acht weken lang een wekelijkse dosis van 60,000 IUS aan vitamine D3, samen met 1,250 milligram (mg) calciumcarbonaat per dag. Een tweede groep kreeg alleen maar het calciumsupplement. Aan beide groepen werd geadviseerd om dertig minuten per dag te sporten. Na een follow-up van ruim twee jaar was gebleken:

- Maar 11 procent van degenen die zowel vitamine D3 als calcium kregen werden diabeet, terwijl 26,5 procent van de groep die alleen maar calcium kreeg, diabetes ontwikkelde.
- Bloedsuikerspiegels werden in de groep die vitamine D en calcium kregen, twee keer zo vaak genormaliseerd als in de groep die alleen calcium kreeg (respectievelijk 41,8 procent versus 20,4 procent).

Ouderen in de VS behoren tot een bijzondere risicogroep voor bovenstaande problemen

Zoals opgemerkt in een recent artikel van MedicineNet¹², is zestig procent van de ouderen die op de Eerste Hulp-posten in de VS worden binnengebracht ondervoed, of loopt het risico om ondervoed te raken. Ondanks het feit dat 95 procent van hen een huisarts, en 96 procent een ziektekostenverzekering heeft. Verstandelijk gezien zijn deze ouderen prima in orde. Degenen die het grootste risico liepen om ondervoed te raken waren de ouderen die:

- Aan een depressie leden.
- In verzorgingstehuizen woonden.
- Moeite hadden met kauwen en doorslikken, te wijten aan gebitsproblemen en tandpijn.
- Moeite hadden met boodschappen doen.

Het innemen van voldoende Vitamine D is belangrijk omdat het zowel depressie als pijn voorkomt. Toch heeft een overgrote meerderheid van ouderen een tekort aan vitamine D. We zien dat er dus een vicieuze cirkel ontstaat door een vitamine D-tekort.

Hoe moet uw vitamine D niveau optimaal blijven?

Als we het hebben over vitamine D dan is het belangrijk om de “optimale” marge, en niet de “normale” marge te handhaven. Uit de evaluatie van gezonde populaties die aan meer dan genoeg natuurlijk zonlicht blootgesteld worden ligt de optimale marge voor de algemene gezondheid ergens tussen de 50 en 70 ng/ml.

VITAMIN D LEVELS 25 HYDROXY D

Deficient	Optimal	Treat Cancer and Heart Disease	Excess
< 50 ng/ml	50-70 ng/ml	70-100 ng/ml	> 100 ng/ml

Multiply ng/ml by 2.5 to convert to nmol/litre

Ik geloof in sterke mate dat een gezonde blootstelling aan zonlicht de beste manier is om uw vitamine D-niveau te optimaliseren. Er is een smartphone-app genaamd DMinder (dminder.info) die u vertelt aan hoeveel UV-straling u wordt blootgesteld, en hoeveel IUs aan vitamine D u aanmaakt, gebaseerd op de lokale weersomstandigheden (zoals de weerberichten die voorspellen), en andere individuele parameters zoals uw huidskleur en leeftijd. Het zal u ook vertellen wanneer u uit de zon moet om uzelf tegen zonnebrand te beschermen.

Als u niet genoeg zonlicht krijgt, is het consequente en veilige gebruik van de zonnebank een tweede optie. De meeste zonnebankuitrustingen gebruiken magnetische voorschakelapparaten om licht te genereren. Deze magnetische voorschakelapparaten zijn bekende bronnen van EMF-velden die kanker kunnen veroorzaken. Als u een luid zoemend geluid hoort terwijl u onder een zonnebank ligt, heeft het een magnetisch voorschakelapparaat. Ik wil u strikt adviseren om dit type zonnebank te vermijden en alleen zonnebanken met elektronische voorschakelapparaten te gebruiken.

Als de omstandigheden het niet toelaten om in de zon te zitten / liggen, of als u geen toegang heeft tot een veilige zonnebank, dan is er nog maar een optie en dat is het nemen van een vitamine D-supplement. GrassrootsHealth stelt een schema ter beschikking dat laat zien wat een volwassene gemiddeld nodig heeft om een gezond vitamine D-niveau te bereiken gebaseerd op zijn/haar huidige situatie. Vele experts zijn het erover eens dat 35 IUs vitamine D per pond aan lichaamsgewicht gebruikt kan worden als uitgangspunt voor uw ideale dosis aan vitamine D.

De Raad voor Vitamine D heeft als doel: bewustzijn te kweken bij het grote publiek over de pandemie van het groeiende vitamine D-tekort, en de voordelen benoemen van blootstelling aan zonlicht. Hun fondsen zijn op dit moment bijna leeg, maar er is nog steeds tijd om te participeren. Met uw steun kunnen zij hun inspanningen vergroten, de nadelen van een tekort aan vitamine D tegengaan, en een aanvang maken met de vele boeiende projecten die zij in hun line-up hebben staan.

Als u ervoor kiest om vitamine D mondeling in te nemen, vergeet dan de vitamine K2 niet

Houd er rekening mee dat als u kiest voor een vitamine D-supplement, u ook vitamine K2 in moet nemen. De biologische rol van vitamine K2 is, dat het helpt om calcium naar de juiste gebieden in uw lichaam te transporteren zoals uw botten en tanden. Het helpt tevens om calcium te verwijderen uit de gebieden waar het niet hoort, zoals in uw bloedvaten en zachte weefsels. Een tekort aan Vitamine K is eigenlijk vergelijkbaar met de gevolgen die ontstaan als er sprake is van een vitamine D-vergiftiging, wat betekent dat er een ongewenste verkalking optreedt, die tot verharding van uw bloedvaten kan leiden.

De reden voor dit fenomeen is, dat als u vitamine D inneemt, uw lichaam meer vitamine K2-afhankelijke proteïnen gaat aanmaken die calcium door uw lichaam laat bewegen. Zonder vitamine K2, blijven deze proteïnen inactief, dus de voordelen van deze proteïnen worden niet benut. Vergeet niet dat als u een vitamine D-supplement



inneemt er een verhoogde vraag naar K2 zal zijn. Samen zullen deze twee voedingsstoffen helpen om uw botten te versterken en de gezondheid van uw hart te verbeteren.

Test uw niveaus minstens één keer per jaar, ook als u gezond bent

Ik beveel aan om uw vitamine D-niveau minstens een keer per jaar te laten testen, midden in de winter als uw niveau op z'n laagst is. Dit zal u een idee geven over de mate van uw tekort. Het meest ideale zou zijn, als uw niveau zeven keer per jaar op vaste momenten getest zou worden om u ervan te verzekeren dat u steeds binnen de ideale marge blijft. Als u eenmaal uw patroon weet en op gemakkelijke wijze een

inschatting kunt maken, zodat u niet onder de 60ng/ml komt, dan pas is het goed om uzelf een keer per jaar te laten testen.

Ik vind dat het testen van uw vitamine D-niveau, verplicht bovenaan het lijstje van iedereen zou moeten staan, maar in het bijzonder nog bij zwangere vrouwen en kankerpatiënten. Het is belangrijk om te onthouden dat optimale vitamine D-niveaus een krachtige preventieve werking blijken te hebben op een hele schare aan chronische ziekten, dus wacht alstublieft niet totdat een probleem zich voordoet, maar vraag op voorhand uw vitamine D-status op.

Het D*Action Project van GrassrootsHealth biedt een kostenbesparende oplossing. Om deel te nemen, schaft u eenvoudig "the D*Action Measurement Kit" aan. Daarna volgt u de ingesloten registratie-instructies. (Houd er rekening mee dat 100 procent van de opbrengsten van deze kits wordt gebruikt om het onderzoeksproject te financieren. Als distributeur bereken ik nog geen dubbeltje voor deze test kits.)

Hoe het testen van de prestaties van vitamine D kan helpen om uw gezondheid te optimaliseren

Steeds meer onderzoek laat duidelijk zien dat vitamine D erg belangrijk is voor een goede gezondheid en ziektepreventie. Vitamine D heeft invloed op uw DNA door vitamine D-receptoren (VDR), die zich aan specifieke locaties van het menselijk genoom binden. Wetenschappers hebben bijna 3.000 genen in het menselijk lichaam gevonden die worden beïnvloed door vitamine D-niveaus en vitamine D-receptoren.

Is het gek dat ongeacht welke ziekte of aandoening is onderzocht, vitamine D een cruciale rol lijkt spelen? Daarom ben ik ook zo enthousiast over "the D*Action Project" door GrassrootsHealth. Het laat zien hoe u vandaag al in actie kunt komen met behulp van de wetenschap van nu, en met een consensus van deskundigen, zonder dat u hoeft te wachten op de institutionele lethargie. Het laat zien dat door het combineren van de wetenschap op het gebied van metingen (vitamine D-niveaus), met de persoonlijke keuze van het nemen van maatregelen, en de waarde van educatie over de afzonderlijke maatregelen, men daadwerkelijk over zijn/haar eigen gezondheid kan beschikken.

Om deze nieuwe ontwikkeling in de gezondheidszorg te kunnen uitbreiden en meer mensen ervan te laten profiteren, vragen wij uw betrokkenheid. Het betrof een doorlopende campagne gedurende de maand februari, en zal een jaarlijks terugkerend evenement worden.

Om deel te nemen, schaft u eenvoudig "The D*Action Measurement Kit" aan. Daarna volgt u de ingesloten registratie-instructies. (Houd er rekening mee dat 100 procent van de opbrengsten van deze kits wordt gebruikt om het onderzoeksproject te financieren. Als distributeur bereken ik nog geen dubbeltje voor deze test kits.)

Als deelnemer gaat u ermee akkoord dat uw vitamine D-niveaus tijdens een vijf jaar durende studie twee keer per jaar worden getest en dat u de status van uw gezondheid deelt om te laten zien wat voor impact deze voedingsstof op de volksgezondheid heeft. U krijgt elk half jaar een beloning van 65 dollar als u het onderzoeksproject sponsort, inclusief een test kit voor thuisgebruik en elektronische verslagen over uw voortdurende progressie. U krijgt elke zes maanden een follow up email die u eraan herinnert wanneer het tijd is voor uw volgende test en gezondheidsonderzoek.

Referenties:

- 1) [Neurology August 6, 2014](#)
- 2) [Healthline News August 6, 2014](#)
- 3) [Neurology July 30, 2014](#)
- 4) [Times Online May 9, 2014](#)
- 5) [Times Online May 9, 2014](#)
- 6) [The Journal of Nutrition, Health & Aging 1999, 3\(1\):5-7](#)
- 7) [Clinical Rheumatology April 2007: 26\(4\); 551-554](#)
- 8) [Journal of Internal Medicine 264\(6\); 599-609](#)
- 9) [Science World Report December 2, 2013](#)
- 10) [PsychCentral.com December 7, 2013](#)
- 11) [Nephrology June 22, 2014](#)
- 12) [Medicinenet.com August 13, 2014](#)

Bron: [Dr. Mercola](#)