

### Vitamine D vermindert astma-aanvallen

Er werden de laatste jaren veel ongekende functies van vitamine D opgehelderd. Omdat er vitamine D-receptoren aangetroffen worden op veel witte bloedcellen (mononucleairen, T-lymfocyten en dendritische cellen), weet men bv. onderhand dat deze vitamine zeer belangrijk is voor een optimale immuniteit. Belangrijk is ook de “modulerende” invloed van vitamine D op het immuunsysteem, met het herstellen van een balans tussen de zogenaamde Th 2- en Th 1-T-lymfocyten, waardoor er minder sterk wordt gereageerd op allergenen (stoffen waarvoor men allergisch is) en waardoor dus allergische verschijnselen in ernst kunnen afnemen. Dat kan met name zeer interessant zijn bij de aanpak van astmatische verschijnselen. Zo werd vorig jaar aangetoond dat het bereiken van een optimale vitamine D-bloedspiegel de kans op acute astma-opstoten bij kinderen met liefst 74 % deed afnemen. Dit jaar werd door de kritische “Cochrane collaboration” een review gemaakt van alle goed uitgevoerde studies die het verband tussen vitamine D-inname en astma onderzochten. Eén van de belangrijkste conclusies was dat met vitamine D het aantal ernstige opstoten, waarvoor hospitalisatie vereist is, kon gehalveerd worden (van 6 % tot 3 %). Een andere conclusie was dat de nood aan cortisone voor het behandelen van astma-aanvallen duidelijk kon verlaagd worden (0,44 tot 0,28 aanvallen per jaar en per persoon). Als de inname van vitamine D gekoppeld wordt aan een verstandig dieet en aan andere supplementen (OPC-extract uit zeeden, kurkuma, omega-3-vetzuren), dan kan astma uiteraard nog veel beter onder controle gehouden worden.

Martineau AR, Cates CJ, Urashima M, Jensen M, Griffiths AP, Nurmatov U, Sheikh A, Griffiths CJ. Vitamin D for the management of asthma. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 9. Art. No.: CD011511.pub2.

### Vitamine D-gebrek bij veel Europeanen

Ondanks het feit dat inmiddels is bewezen dat een adequate vitamine D-spiegel op veel terreinen (botgezondheid, immuniteit, preventie van kanker, positieve instelling...) een zeer significant gezondheidsvoordeel kan bieden, blijken nog heel wat Europeanen een gebrek aan vitamine D te vertonen, zo toont een recente studie. Vitamine D in het bloed wordt gemeten aan de hand van de serumspiegel van 25-hydroxyvitamine D of calcidiol. Hoewel inmiddels wordt gesteld dat een optimale vitamine D-spiegel beter hoger is dan 30 ng/ml (of 75 nmol/l), blijkt dat als limiet nog de oude norm van amper 20 ng/ml (50 nmol/l) wordt genomen, toch nog liefst 40,4 % van de Europeanen een vitamine D-gebrek vertoont! In een meta-analyse binnenin het kader van het internationale “Vitamin D Standardization Program (VDSP)” werd ook de vitamine D-status bekeken van 55.844 Europeanen, waaronder kinderen, adolescenten, volwassenen en ouderen. Niet alleen bleek daaruit dus 40,4 % van de onderzochte Europeanen een vitamine D-spiegel van minder dan 20 ng/ml (50 nmol/l) te vertonen, 13% van de Europeanen vertoonde zelfs een ernstig vitamine D-tekort (minder dan 12 ng/ml of 30 nmol/l). Opmerkelijk is het feit dat het

percentage van de mensen met een donkere huidskleur dat een ernstig gebrek heeft nog vele malen hoger ligt dan bij mensen met een lichte huidskleur. Verontrustend is ook de waarneming dat adolescenten een grotere kans op een vitamine D-gebrek lopen, zelfs meer dan ouderen. Over het algemeen genomen, scoorden mensen uit noordelijker gelegen landen (IJsland, Finland, Noorwegen) hogere vitamine D-spiegels dan mensen uit Midden-Europese landen, waarschijnlijk omdat die meer gewend zijn vitamine D-supplementen in te nemen of voedingsmiddelen te gebruiken die met vitamine D zijn verrijkt. Gezien het belang voor de gezondheid mag dus gesteld worden dat het alarmerend is dat zoveel Europeanen een vitamine D-tekort hebben en dat het hoog tijd is om op Europees niveau maatregelen te treffen om dit wijdverbreide vitamine D-gebrek op te vangen.

Cashman KD et al. Vitamin D deficiency in Europe: pandemic? Am J Clin Nutr. 2016;103(4):1033-44.

### Granaatappel verlicht artroseklachten

Er zijn al heel wat studies verschenen die onderbouwen dat de regelmatige inname van granaatappelsap de gezondheid kan bevorderen. Dit vooral ter preventie van en ter ondersteuning bij prostaatcancer en om hoge bloeddruk en slagaderverkalking af te houden. Granaatappelsap dankt deze werking in grote mate aan zijn gehalte aan ellagitanines (vooral punicalagines en punicalines), sterke antioxidanten die het ontstekingsniveau in bepaalde gebieden helpen te verlagen. In een nieuwe studie werd nu nagegaan of granaatappelsap ook zinvol kon zijn bij artrose. Hiervoor werd een studiegroep van 38 patiënten met bevestigde knieartrose gedurende 6 weken opgevolgd. De helft daarvan nam dagelijks 200 ml granaatappelsap in, terwijl de andere helft als controlegroep diende en geen sap kreeg. Na 6 weken zag men in de groep op granaatappelsap een duidelijke afname van de gewrichtsklachten volgende de zogenaamde WOMAC-index (Western Ontario and Mc Master Universities Osteoarthritis Index), die daalde van 39,6 tot 32,4. In de controlegroep daarentegen werd een stijging gezien van de WOMAC-index van 39,0 tot 40,6. In de groep op granaatappelsap werd ook een significante afname gezien van gewrichtsstijfheid en een significante verbetering op gebied van fysiek functioneren, wat niet het geval was in de controlegroep. Omdat bij artrose de aantasting van het kraakbeen voor een groot deel toe te schrijven is aan het enzym metalloproteïnase-13 (MMP-13), werd ook dit gemeten. In de groep op granaatappelsap zag men daarvan een significante afname in vergelijking met de controlegroep. Ook stelde men in eerstgenoemde groep een significante toename vast van de concentratie van het sterke antioxidans glutathionperoxidase in vergelijking met de controlegroep.

Nasrin Ghoochani, Majid Karandish, Karim Mowla, Mohammad Hossein Haghghizadeh and Mohammad Taha Jalal. The effect of pomegranate juice on clinical signs, matrix metalloproteinases and antioxidant status in patients with knee osteoarthritis. Journal of the Science of Food and Agriculture; februari 2016.