

## Nieuwtjes

OVER VOEDING, VOEDINGS-SUPPLEMENTEN & KRUIDEN

Nu de donkere dagen volop zijn ingetreden en de aanmaak van de 'zonnevitamine' vitamine D3 sterk beperkt is, kan het voor velen zinvol zijn om met een voedingssupplement de vitamine D-bloedspiegel te optimaliseren en op die manier de gezondheid zinvol te ondersteunen. De laatste tijd zijn weer heel wat studies opgedoken die aangeven dat met vitamine D3 – veeleer een hormoon dan een vitamine – heel wat klachten kunnen voorkomen of verminderd worden.

### Vitamine D3 vermindert het 'leken' van de darm

Meer en meer blijkt dat een verminderde barrièrefunctie van de darm met een verhoogde doorlaatbaarheid ('leaky gut' of 'lekkende darm') bijdraagt tot auto-immuunziekten zoals reumatoïde artritis, multiple sclerose en de ziekte van Crohn. In een natuurlijke benadering van deze kwalen passen dan ook maatregelen om de barrièrefunctie van de darm te verbeteren zoals N-acetylglycosamine, probiotica, zink en vitamine D. Recent werd in een gerandomiseerde, dubbelblind, placebogecontroleerde studie aangetoond dat bij de ziekte van Crohn hogere doses vitamine D de ziekteactiviteit kunnen verminderen en de ziektevrije periode kunnen verlengen. 27 Crohn-patiënten die in een ziektevrije periode verkeerden, kregen gedurende 3 maand dagelijks 2000 IU vitamine D3 of een placebo naast hun gewone medicatie. Bij de deelnemers die vitamine D kregen bleef de doorlaatbaarheid van de darm stabiel, terwijl deze in de placebogroep verergerde. Bij de patiënten die een concentratie van vitamine D in het bloed bereikten gelijk aan of hoger dan 75 nmol/L werd tevens een significant lagere ziekteactiviteit (via de Crohn's Disease Activity Index of CDAI), een betere levenskwaliteit (Inflammatory Bowel Disease Questionnaire, IBDQ) en lagere concentraties van de ontstekingsfactor C-reactive protein (CRP) vastgesteld. Ook registreerde men in de vitamine D-groep een toename van cathelicidine (LL-37), een klein eiwitje dat deel uitmaakt van het immuunsysteem in het darmslijmvlies met ontstekingsremmende en antimicrobiële eigenschappen. Omdat de toename daarvan sterker was bij patiënten met vitamine D-bloedspiegel vanaf 75 nmol/L en het sterkst was vanaf 100 nmol/L, pleitten de onderzoekers voor een individueel aangepaste dosering van vitamine D3 waarmee bloedspiegels bereikt worden tussen 100-175 nmol/L. In deze studie merkte men dat 2000 IU gedurende 3 maand bij 8 van de 12 patiënten voldoende was om een bloedspiegel van 75 nmol/L of hoger te bereiken.

Raftery T, Martineau AR, Greiller CL et al. Effects of vitamin D supplementation on intestinal permeability, cathelicidin and disease markers in Crohn's disease: Results from a randomised double-blind placebo-controlled study. United European Gastroenterology Journal, 2015;3(3):294-302.

Welke slimmerik  
= heeft =  
GLUTENVRIJ  
\* zo \*  
Lekker gemaakt?



Valpiform'

Proef van een leven zonder gluten!



Bestaat ook met chocolade vulling

Bij Valpiform innoveren we al 20 jaar met onze producten. We zijn bij elk recept op zoek naar de ideale balans tussen een heerlijke smaak en de strengste glutenvrije garantie. Met Valpiform geniet je volop van een leven zonder gluten. **Ontdek alle onze producten op [www.valpiform.com](http://www.valpiform.com)**

Beschikbaar bij Revogan en diëetwinkels.

