

Onvoldoende aanwijzingen dat extra vitamine D helpt bij preventie COVID-19

Op basis van de huidige stand van de wetenschap is niet te beoordelen of vitamine D-supplementen kunnen bijdragen aan de preventie van COVID-19. Er is daarover nog te weinig bruikbaar onderzoek beschikbaar. Er is wel voldoende onderzoek beschikbaar naar de preventie van andere acute luchtweginfecties, maar daarin ziet de Gezondheidsraad geen aanleiding om het bestaande suppletieadvies voor vitamine D aan te passen.

Naar aanleiding van de aandacht die is ontstaan voor een mogelijke rol van vitamine D bij de bestrijding van de COVID-19-pandemie, heeft de staatssecretaris van VWS de Gezondheidsraad om advies gevraagd. Voor een aantal groepen bestaat in Nederland al het advies om vitamine D-supplementen te nemen, met name voor een goede botgezondheid. De raad is nagegaan of de wetenschap aanleiding geeft om voor de preventie van COVID-19 ook andere groepen te adviseren extra vitamine D te nemen.

Over vitamine D en de preventie van COVID-19 blijkt nog te weinig onderzoek van voldoende kwaliteit te bestaan om een uitspraak te kunnen doen. Momenteel wordt een aantal onderzoeken uitgevoerd, maar de resultaten daarvan zijn nog niet beschikbaar.

Over vitamine D en de preventie van andere – niet COVID-19 gerelateerde - acute luchtweginfecties is wel voldoende onderzoek beschikbaar. Er zijn aanwijzingen dat vitamine D-supplementen dergelijke luchtweginfecties kunnen helpen voorkomen, maar vooral bij kinderen tussen de 1 en 16 jaar, bij wie luchtweginfecties meestal niet ernstig verlopen. De raad ziet daarin onvoldoende aanleiding om iedereen te adviseren om ter preventie van luchtweginfecties of COVID-19 vitamine D-supplementen te nemen.

De Gezondheidsraad wijst erop dat het voor een goede botgezondheid wel van belang is dat de groepen voor wie het advies geldt om vitamine D-supplementen te nemen dat ook doen. Dit betreft kinderen tot 4 jaar, mensen die te weinig vitamine D in de huid aanmaken omdat zij weinig zonlicht krijgen of een donkere huid hebben, zwangere vrouwen, vrouwen van 50+ en mannen van 70+. Niet iedereen binnen deze risicogroepen blijkt het suppletieadvies op te volgen. De raad vraagt in het bijzonder aandacht voor mensen die niet of nauwelijks buiten komen vanwege de COVID-19-pandemie. Zij kunnen daardoor – zonder dat ze er erg in hebben – nu wel onder de risicogroep vallen van mensen die te weinig zonlicht krijgen.

De publicatie Vitamine D en de preventie van COVID-19 en acute luchtweginfecties (nr. 2021/09) is te downloaden van www.gezondheidsraad.nl.

Voor vragen kunt u contact opnemen met Gerard van Roon, tel. 06 117 97 052, e-mail: pers@gr.nl.