

Vitamine D belangrijk bij psoriasis

Onder invloed van zonlicht maakt ons lichaam zelf vitamine D aan. Vooral bij mensen met psoriasis speelt deze vitamine een belangrijke rol. Al is nog niet volledig duidelijk welke functies de stof allemaal heeft.

‘Eigenlijk is vitamine D geen vitamine maar een hormoon,’ zegt prof. dr. Ulrich Mrowietz. Hij is leidinggevende en oprichter van het psoriasiscentrum van het Universitäts-kliniks Schleswig-Holstein in Kiel, Duitsland. Ook is hij lid van de medische adviesraad van de Deutschen Psoriasis Bundes. Bij voldoende zonlicht kan het lichaam zelf vitamine D aanmaken, waarna het meerdere functies heeft. Zo speelt vitamine D een belangrijke rol bij de groei en het behoud van stevige botten. Ook is de stof betrokken bij de opbouw van gewrichten en spieren. En het heeft invloed op de psyche.

Invloed op immuunsysteem

Maar in relatie tot psoriasis is vooral de invloed op het immuunsysteem interessant. Daarbij geldt dat vitamine D bij verschillende onderdelen van het immuunsysteem betrokken is. Zo helpt het de weefsels gezond te houden die de eerste barrière vormen tegen indringers van buitenaf: de huid, de slijmvliezen en het spijsverteringskanaal. Ook heeft vitamine D invloed op belangrijke eiwitten (interleukines) die afweercellen en macrofagen kunnen activeren. En het reguleert de dendritische cellen van het immuunsysteem, zodat die niet al te gevoelig worden. Dat zou de afweer namelijk zodanig activeren dat het tot voortdurende ontstekingen leidt, en ook tot het aanvallen tegen lichaamseigen weefsels. Daarnaast heeft vitamine D een aandeel in de activering en regulering van verschillende T-cellen. Deze afweercellen erkennen vreemde indringers en doden die vervolgens. Verder is vitamine D nodig voor de B-cellen van het immuunsysteem. Samengevat is vitamine D belangrijk om afweerreacties te versterken als vreemde stoffen (bacteriën, virussen, schimmels en parasieten) het lichaam binnendringen. Maar het zorgt er ook voor dat deze reacties niet te sterk worden. Dat voorkomt een overdreven afweerreactie die zich tegen de cellen van het eigen lichaam richt. Vanwege dit verband tussen vitamine D en het immuunsysteem gaan wetenschappers ervan uit dat de vitamine een belangrijke rol speelt bij chronische ontstekingsziektes zoals artritis, diabetes en de ziekte van Crohn, maar ook bij psoriasis.

Behandelingsmogelijkheden

Afgeleiden van vitamine D worden verwerkt in smeersels die kunnen worden toegepast bij psoriasis. De vraag is of vitamine D ook oraal kan worden ingezet voor de behandeling van de huidaandoening. Professor Mrowietz is bekend met een orale therapie met actieve vitamine D₃ bij psoriasis. Daarmee heeft hij zelf al ervaringen verzameld. ‘Het is gecompliceerd, maar het werkt absoluut,’ zegt de dermatoloog. Alleen is de behandeling niet zonder risico. Bij een te lage dosering heeft het geen effect, en bij een te hoge dosering leidt het al snel tot een overdosering van vitamine D. ‘Vitamine D₃ behoort tot de groep vitamines die in vet (eten) oplosbaar is en onder andere in vet- en spierweefsel opgeslagen kan worden. Bij ongecontroleerde toevoer kunnen er vergiftigingsverschijnselen ontstaan.’

Bij mensen met psoriasis is het gehalte aan vitamine D₃ in het bloed vaak lager dan bij mensen zonder de huidziekte. Dat hebben meerdere onderzoeken aangetoond. Een Italiaans onderzoek uit 2017 gaf bovendien aan dat er een verband is tussen de hoeveelheid vitamine D₃ in het lichaam en de ernst van de psoriasis. Daarom adviseert professor Mrowietz mensen met psoriasis om vitamine D₃ als voedingssupplement te slikken. ‘Als er sprake is van een tekort, dan is het zinvol om dat te verhelpen.’

Zonlicht

Natuurlijk zonlicht volstaat niet voor mensen die vaak al een lage concentratie vitamine D in het bloed hebben en die in Duitsland of Nederland wonen. Twee redenen. Allereerst is voor de vorming van vitamine D in het lichaam UVB-straling tussen de 290 en 315 nanometer nodig. Die komt volgens het Robert Koch-Instituut in Berlijn gedurende het hele jaar alleen onder de 35e breedtegraad voor. Dat is ter hoogte van bijvoorbeeld Kreta, Malta en de Noord-Afrikaanse kust. Waar wij wonen is de zon slechts van maart tot september krachtig genoeg om in het lichaam voldoende vitamine D aan te maken. Het tweede probleem is dat we tegenwoordig veel minder buiten komen dan vroeger. Een grove vuistregel luidt dat



volwassenen dagelijks tussen de vijf en 25 minuten, en met onbedekt gezicht en gedeeltelijk ontblote armen en benen, in de zon moeten verblijven om voldoende vitamine D aan te maken. Maar deze regel is wel erg algemeen, want dit is mede afhankelijk van het huidtype (hoe donkerder de huid, hoe meer zonlicht er nodig is), het uur van de dag en zoals gezegd het jaargetijde.

Voeding

Naast zonlicht zorgt ook voeding voor de toevoer van vitamine D. Het aandeel uit voeding wordt geschat op tien tot twintig procent. Daarnaast kan dus extra vitamine D worden geslikt als voedingssupplement. In Nederland adviseert de Gezondheidsraad over de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine D. Dit advies verschilt per doelgroep. Zo zouden vrouwen boven de vijftig jaar 10 microgram per dag moeten slikken. Boven de zeventig jaar is dit 20 microgram, en geldt de aanbeveling ook voor mannen. Voor mensen met een getinte huid of mensen die niet genoeg buiten komen, is het advies al vanaf vier jaar om 10 microgram per dag als supplement in te nemen. Het is onmogelijk om deze hoeveelheden via voeding binnen te krijgen. Tenzij u dagelijks 400 gram makreel wilt eten. Of zestien tot twintig eieren. Of tien kilo brie.

Geen wondermiddel

Ondanks zijn aanbeveling aan mensen met psoriasis om een voedingssupplement vitamine D te slikken, waarschuwt professor Mrowietz voor te hoge verwachtingen. 'Bij mensen met overgewicht bijvoorbeeld, zal de inname van vitamine D niet zo veel zin hebben. Want de ontsteking in het lichaam wordt door het vetweefsel zo enorm aangewakkerd dat een voedingssupplement maar beperkt zal werken.

Wie zijn vitamine-D-spiegel wil laten onderzoeken, kan hiervoor terecht bij de huisarts. Tests die in de handel te koop zijn, worden niet aangeraden.

Bron: PSO Magazijn 4-2019, Voedingscentrum.nl