

Voedingssupplementen tegen maculadegeneratie.

Een voorbeeld van partiële kwakzalverij

In het vorige nummer van dit tijdschrift heb ik laten zien dat antiseptische mondspoel-vloeistoffen soms volstrekt overbodig zijn.¹ Anderzijds zijn er indicaties waarbij zulke spoelvloeistoffen goede diensten kunnen bewijzen. Ik noemde dit 'partiële kwakzalverij'. Men zou kunnen denken dat het gaat om een zeldzaam verschijnsel. Helaas is dit niet zo. Ook bij de behandeling van maculadegeneratie (een oogziekte gekenmerkt door het afsterven van het centrale gedeelte van het netvlies) met voedingssupplementen kan partiële kwakzalverij optreden. Hier volgt een nadere toelichting.

In 2001 verscheen in het tijdschrift *Archives of Ophthalmology* een zogenaamde AREDS (*Age-related Eye Disease Study*) rapport over het behandelen van mensen met maculadegeneratie (of een kans hierop) met een hoge dosering voedingssupplementen gedurende een aantal jaren. Deze supplementen bestonden uit antioxidanten zoals vitamine C, vitamine E en betacaroteen. Het was een groot prospectief onderzoek waaraan 3640 mensen tussen de 50 en 80 jaar meededen.² De auteurs concludeerden dat mensen boven de 55 jaar, die leden aan maculadegeneratie of deze ziekte konden krijgen, in overweging dienden te nemen de omschreven voedingssupplementen te gebruiken. Deze voorzichtige uiting van een beschermende werking van antioxidanten werd met enthousiasme ontvangen door de producenten van voedingssupplementen. Als zelfzorgmiddelen verschenen binnen de kortste tijd in apotheken en drogisterijen producten met aantrekkelijke namen zoals: Macula Support, Vitalux Plus, Macuvite enz. In het algemeen bevatten deze supplementen per pil de door voedingsdeskundigen vastgestelde noodzakelijk geachte hoeveelheid antioxidanten en mineralen (DAH of Dagelijks aanbevolen hoeveelheid). Het advies om zulke supplementen te gebruiken leek dus verantwoord, totdat in 2005 een publicatie

verscheen van een Rotterdamse groep wetenschappers.³ Zij vonden dat een evenwichtig dieet dat wil zeggen een dieet, dat voldoende vitamine C en E en Zink bevatte, de kans op leeftijdgebonden maculadegeneratie aanzienlijk kon verminderen. Dit was onafhankelijk van het eventueel gebruik van voedingssupplementen. Een nadere toelichting was te vinden in een brochure van de Maculadegeneratie patiënten vereniging met als titel: 'Beschermen Voedingssupplementen tegen leeftijdsgebonden maculadegeneratie?'⁴ Het is geschreven door een oogarts en een voedingsdeskundige. De auteurs concluderen: 'Stop met roken, let op uw gewicht. Een evenwichtige voeding met twee ons groenten en twee stuks fruit per dag levert voldoende voedingsstoffen, inclusief antioxidanten. Eet u toch nog onevenwichtig, dan kunt u overwegen om een supplement te gebruiken'. Wat de producenten van voedingssupplementen dus propageren is in het algemeen niets anders dan overbodige luxe. Hier komt nog bij dat het gezegde: 'Baat het niet, dan schaadt het ook niet' niet opgaat, want een onderzoek over vitamine E laat zien, dat bij overmatig gebruik de sterfttekans kan toenemen.⁵ ●

D.O.E. Gebhardt

Literatuur

- 1 Gebhardt DOE. Partiële kwakzalverij; een nieuw begrip. *Ned Tijdschr tegen de Kwakzalverij* 2009;120:31.
- 2 AREDS Report no 8 A randomized placebo-controlled clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene and zinc for age-related macular degeneration and vision loss. *Arch Ophthalmol* 2001;119:1417-14436.
- 3 Van Leeuwen R,Boekhoorn S,Vingerling JR,Klaver CCW,Hofman A,de Jong PTVM. Dietary intake of antioxidants and risk of age-related macular degeneration. *J.Am.Med.Ass.* 2005;294:3101-3107.
- 4 MD verenigingspecial: Beschermen Voedingssupplementen tegen leeftijdsgebonden maculadegeneratie? 2009
- 5 Miller ER. Meta-analysis high dosis vitamin E supplementation may increase all-cause mortality. *Ann Intern Med* 2005;142:37-46.