

---

# The proof of the pudding is in the eating

D.O.E. Gebhardt

**De geneeskunde kent veel successen die gebaseerd zijn op de bestrijding van ziekten met behulp van voeding die rijk is aan vitaminen. Ook toediening van voedingssupplementen kan de gezondheid bevorderen. Zo bleek scheurbuik te genezen dankzij vitamine C (ascorbinezuur) in het dieet en is de ziekte beriberi uitgebannen dankzij de introductie van vitamine B1.**

**D**e heilzame werking van vitamine D heeft in de laatste decennia in het bijzonder de aandacht getrokken. Men hoeft alleen maar het wetenschappelijk archief van vitamineproducent, Solgar<sup>1</sup> te raadplegen om te concluderen dat vitamine D haast een panacee is. Zo wordt er beweerd dat het ontstekingsreacties van het tandvlees kan voorkomen. Verder kan een tekort aan vitamine D de kans op infecties verhogen, terwijl ook reumapatiënten te maken hebben met een gebrek aan vitamine D. De meest opvallende bewering over vitamine D in het archief is waarschijnlijk: 'Hogere vitamine-D spiegels laten een sterk beschermend effect tegen darmkanker zien'. Daar ik in het vorige nummer van dit tijdschrift<sup>2</sup> geconstateerd heb dat er enkele onjuistheden staan in het wetenschappelijk archief van Solgar, leek het mij verstandig ook een andere bron over dit onderwerp aan te boren. Hiertoe diende een communiqué van het Universitair Medisch Centrum Utrecht en een haast identieke mededeling van de Consumentengids van maart 2010.<sup>3</sup> De titel luidde in beide gevallen: 'Vitamine D beschermt tegen darmkanker'. Er stond echter ook in beide stukken dat op basis van de resultaten niet geconcludeerd mag worden dat extra vitamine D in het eten, of als

supplement, darmkanker kan voorkomen. Deze mededelingen leken mij tegenstrijdig zodat ik besloot de oorspronkelijke wetenschappelijke literatuur te bestuderen. Het ging over een publicatie van o.a. Nederlandse epidemiologen in het *British Medical Journal* van januari 2010.<sup>4</sup> De titel hiervan luidde: 'Association between pre-diagnostic circulating vitamin D concentration and risk of colorectal cancer ...'. Het ging dus over de vondst dat er een correlatie bestond tussen een bevolkingsgroep die later colonkanker ontwikkelde en een lager serumgehalte aan vitamine D had. Er werd evenwel niet onderzocht of extra toediening van vitamine D aan het voedsel de frequentie van darmkanker kon verlagen. De *hidden persuasion* komt door een redenering die bekend staat als 'post hoc ergo propter hoc' en die meestal onjuist is. Een associatie wil niet zeggen dat er sprake is van een causaal verband. Daarvoor moet er een prospectief onderzoek komen om na te gaan of vitamine D-houdend voedsel de frequentie van dikke darmkanker kan terugdringen. Zolang dit niet gebeurt, zal de Europese Voedselveiligheidsautoriteit, EFSA, in actie moeten komen. Volgens H. Verhagen, hoofd van het Centrum voor Voeding en Gezondheid van het RIVM<sup>5</sup> keurt deze instelling momenteel 4000 voedingsmid-

delen op hun werking. Hij laat weten: 'Fabrikanten moeten die claims wetenschappelijk kunnen bewijzen, anders mogen zij die claim niet voeren. Wanneer de EFSA klaar is met de lijst, zullen de schappen in de winkels er anders uitzien'. ■

#### Literatuur

- 1 Referentie te vinden onder: [www.solgar.nl/nieuws](http://www.solgar.nl/nieuws)
- 2 Gebhardt DOE. Sommige beweringen in het 'Wetenschappelijk Archief' van Solgar vitamines b.v. zijn onjuist. *NTtdK* 2010;1:121.
- 3 Anoniem. Vitamine D beschermt tegen darmkanker. *Consumentengids*. 2010, maart, p. 5.
- 4 Jenab M, Bueno-deMesquita B, Ferrari P et al. Association between pre-diagnostic circulating vitamin D concentration and risk of colorectal cancer in European populations: a nested case-control study. *BMJ*. 2010; 340, 21 januari.
- 5 Verhagen H. Vitaminepreparaten kunnen beter de prullenbak in? KWF magazine over kanker: *Kracht*. 2009, 7, p. 13.