



A A+ A+

Wetenschappers

Gezondheidsdeskundigen

Nieuwsbrief

Publicaties

Agenda

Aanbevelingen

Bronnen & Links

Pers en media

Ouders

Werken bij



Bestel publicaties

Veelgestelde vragen

Feiten en cijfers

Sitemap

Links

Downloads



**Home: Gezondheidsdeskundigen:** Vitamine D-suppletie ter preventie van kanker?

### Vitamine D-suppletie ter preventie van kanker?

**Het vermoeden bestaat dat vitamine D invloed heeft op de ontwikkeling van kanker. Zijn de resultaten uit onderzoek overtuigend genoeg om vitamine D-suppletie te adviseren ter preventie van kanker? Een overzicht van de meest recente wetenschappelijke bevindingen over vitamine D en kanker.**

#### Over vitamine D



Vitamine D is bekend vanwege de rol in het calciummetabolisme\*. Daarnaast is vitamine D betrokken als prohormoon bij andere processen in het lichaam, waaronder celdifferentiatie en remming van de proliferatie van tumorcellen.<sup>1</sup>

Vitamine D is een van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan aanmaken. De meeste vitamine D wordt gevormd in de huid door blootstelling aan

zonlicht. Een goede voedingsbron voor vitamine D is vette vis. Verder zijn halvarine, margarine en bak- en braadproducten met vitamine D verrijkt, maar de bijdrage hiervan aan bloedspiegels is beperkt.<sup>1</sup>

Bij sommige mensen is de hoeveelheid vitamine D in het bloed te laag. Dat is onder meer het geval bij 37 tot 66 procent van de mensen met een niet-westerse achtergrond en bij 50 tot 80 procent van de ouderen.<sup>2</sup>

#### Darmkanker



Onderzoekers van het [Continuous Update Project](#) (CUP) van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) publiceerden in 2010 een rapport over darmkanker.<sup>3,4</sup> In meta-analyses vonden zij een omgekeerde relatie tussen vitamine D uit voeding en serum 25-hydroxyvitamine D (de actieve vorm van vitamine D) en het risico op darmkanker. Zij vonden daarentegen geen relatie tussen totaal vitamine D (uit voeding en supplementen samen) en

het optreden van darmkanker.

Bij een hogere inname van vitamine D uit supplementen en een hogere totaal vitamine D en 25-hydroxyvitamine D-status in het bloed, werd wel een lager risico op kanker in het dalende deel (colon) van de darm gevonden. Het effect van vitamine D-supplementen op darmkanker moet verder worden onderzocht omdat dit in een beperkt aantal studies is geanalyseerd.

Een andere meta-analyse toonde een niet-significante verlaging aan van het risico op darmkanker bij mensen die de hoogste concentratie vitamine D innamen, in vergelijking met een groep die de laagste concentratie vitamine D binnenkreeg.<sup>4</sup> Het CUP-onderzoeksteam vond al met al te weinig bewijs voor de stelling dat vitamine D beschermt tegen darmkanker.

#### Borstkanker

De resultaten van drie observationele cohortonderzoeken naar de relatie tussen plasma 25-hydroxyvitamine D en borstkanker waren inconsistent met elkaar.<sup>5</sup>

#### Zeldzame vormen van kanker

Een prospectief onderzoek in tien cohorten uit de Verenigde Staten, Azië en Europa onderzocht het verband tussen vitamine D-status en de ontwikkeling van baarmoeder-, slokdarm-, maag-, nier-, eierstok-, alvleesklierkanker en non-Hodgkin lymfoom. Uit de resultaten blijkt dat hogere concentraties 25-hydroxyvitamine D niet tegen kanker beschermen en dat er geen verhoogd risico is op het krijgen van kanker bij lagere concentraties vitamine D. Daarnaast vond men wel een verhoogd risico op alvleesklierkanker bij de inname van zeer hoge concentraties vitamine D.<sup>6</sup>



Door Ir. Caroelien Schuurman, voedingsdeskundige

#### Social bookmarking

Bookmark or email to a friend

[ShareThis](#)

[Print](#)

24 september 2013

## Meer onderzoek nodig

Kortom, het verband tussen vitamine D en kanker is niet duidelijk. De meeste gegevens zijn afkomstig uit onderzoeken naar de relatie tussen serum-25-hydroxyvitamine D en darmkanker. Het effect van vitamine D uit voeding en supplementen op de preventie van kanker is onduidelijk.

Om meer te weten te komen over een mogelijk verband zijn grootschalige, aselecte klinische trials nodig naar het effect van vitamine D-suppletie op kanker. Binnen vijf tot zes jaar worden in elk geval resultaten verwacht van onderzoek naar het effect van matige tot hoge dosis vitamine D-suppletie op de preventie van kanker. Daarnaast is meer inzicht nodig in eventuele nadelige effecten van hogere doses vitamine D.<sup>5</sup>

## Geen supplementen ter preventie van kanker



Op basis van de uitkomsten van beschikbare wetenschappelijke onderzoeken raadt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds af vitamine D-supplementen voor te schrijven ter preventie van kanker. Dit sluit aan op de algemene aanbeveling van de stichting om niet te vertrouwen op supplementen om kanker te voorkomen. Meer onderzoek op dit gebied is nodig om verdere uitspraken te kunnen doen.

Evenwichtige voeding en minimaal een kwartier per dag buiten in de zon doorbrengen\*\* zijn in principe voldoende om het vitamine D-gehalte op peil te houden. Wel erkent de stichting dat er groepen mensen zijn die vitamine D-supplementen nodig hebben om hun vitamine D-gehalte op niveau te houden (zie kader). Deze mensen hebben behoefte aan extra vitamine D doordat hun lichaam minder vitamine D uit voeding of zonlicht haalt.

### Wel extra vitamine D<sup>7</sup>

De meeste mensen halen voldoende vitamine D uit de voeding. Sommige groepen hebben echter meer vitamine D nodig dan voeding en blootstelling aan zonlicht levert. Kies bij voorkeur voor supplementen met vitamine D3 (cholecalciferol), want vitamine D3 heeft een sterkere werking dan vitamine D2 (ergocalciferol).

10 microgram vitamine D per dag extra is nodig voor:

- Alle kinderen tot 4 jaar, ongeacht de zuigelingenvoeding, opvolgmelk of gewone voedingsmiddelen die zij krijgen;
- Mensen met een donkere huidskleur, zoals mensen uit Marokko, Turkije, Indonesië en Afrika;
- Mensen die overdag weinig buiten komen, zoals nachtwerkers;
- Mensen die hun huid bedekken, zoals sommige moslims;
- Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar;
- Zwangere vrouwen;
- Vrouwen die borstvoeding geven.

20 microgram vitamine D per dag extra is nodig voor:

- Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar met een donkere huidskleur en die weinig buiten komen;
- Vrouwen vanaf 50 jaar die een sluier dragen;
- Mensen met osteoporose, of mensen die in een verzorgings- of verpleegtehuis wonen.

\*Calciummetabolisme: het lichaam neemt calcium op uit voeding, belangrijk voor de groei en het handhaven van stevige botten en tanden.

\*\*Overmatige blootstelling aan de zon kan schadelijk zijn voor de huid en het risico op huidkanker vergroten.

### Bronnen:

1. Holick, F.H., Vitamin D deficiency, *New Engl J Med* 2007,357:266-81  
[http://www.grc.com/health/pdf/Vitamin\\_D\\_Deficiency\\_Medical\\_Progress.pdf](http://www.grc.com/health/pdf/Vitamin_D_Deficiency_Medical_Progress.pdf)
2. Gezondheidsraad, Naar een toereikende inname van vitamine D, 2008  
<http://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/200815c.pdf>
3. WCRF/AICR Systematic Literature Review, Continuous Update Project Report, The Associations between Food, Nutrition and Physical Activity and the Risk of Colorectal Cancer, 2010  
<http://www.wcrf.org/PDFs/Colorectal-cancer-CUP-report-2010.pdf>
4. Huncharek, M., Muscat, J., Kupelnick, B., Colorectal cancer risk and dietary intake of calcium, vitamin D, and dairy products: a meta-analysis of 26,335 cases from 60

observational studies. *Nutr Cancer* 2009, 61:47-69


 <http://www.enocognitive.com/files/Colorectal%20etary%20Intake%20of%20Calcium.pdf>

5. Manson, J.A.E., Mayne, S.T., Clinton, S.K., Vitamin D and prevention of cancer-Ready for prime time? *N Engl J Med* 2011, 364:1385-1387

 [http://vitamindwiki.com/tiki-download\\_wiki\\_attachment.php?attId=497](http://vitamindwiki.com/tiki-download_wiki_attachment.php?attId=497)

6. Helzlsouer, K.J., Overview of the Cohort Consortium Vitamin D Pooling Project of rare Cancers, *Am. J Epidemiol* 2010, 72:4-9

 <http://aje.oxfordjournals.org/content/172/1/4.full.pdf+html?sid=79070699-7344-4824-a7be-b35b2ab88e37>

7. Voedingscentrum,  <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx>

Wereld Kanker Onderzoek Fonds, Leidseplein 33-2, Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam

**Tel:** 020 344 9595 **Email:** [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org) **Giro:** 2127

[Copyright](#) [Privacy Statement](#) [Cookies](#)



*Algemeen Nut  
Beogende Instelling*

**ANBI**