

# Vitaminegebrek kan je risico op dementie vergroten

Meer dan 55 miljoen mensen lijden aan dementieziekten, en dat aantal neemt elk jaar met 10 miljoen toe. Daarom zoeken onderzoekers nu naar oplossingen om deze slopende aandoeningen te voorkomen. Een nieuwe studie toont aan dat het tekort aan een bepaalde vitamine van cruciaal belang kan zijn.

**HERSENEN** Het stofje draagt je immuuncellen op om virussen aan te vallen, en het helpt je lijf essentiële voedingsstoffen op te nemen.

Vitamine D speelt een sleutelrol in verschillende lichaamsfuncties. Een gebrek aan de vitamine is de laatste jaren in verband gebracht met allerlei aandoeningen, van zwakkere botten tot auto-immuunziekten.

Een nieuwe studie van de University of South Australia toont aan dat een tekort aan dit piepkleine molecuul ook je risico op dementie kan verhogen.

De wetenschappers van de nieuwe studie bestudeerden bloedmonsters en hersenscans van wel 294.514 mensen in een grote Britse biobank. Zo ontdekten ze een verband tussen lage vitamine D-waarden in het bloed – nog geen 25 nanomol per liter – en een verhoogd risico op dementie en trombose.

In de studie stelden de onderzoekers dat 50 nanomol vitamine D per liter bloed een normale hoeveelheid is. Het kan volgens hen enorm schelen als een zeer lage vitamine D-spiegel bij iemand wordt opgekrikt tot een normaal peil.

'Bij de Britse bevolking zagen we bijvoorbeeld dat tot 17 procent van de gevallen van dementie voorkomen had kunnen worden als het vitamine D-peil tot normale waarden verhoogd was geweest,' zegt hoofdonderzoeker en hoogleraar Elina Hypponen in een persbericht.

Volgens de WHO lijden wereldwijd zeker 55 miljoen mensen aan dementie, en dat aantal zal naar verwachting explosief groeien met bijna 10 miljoen nieuwe gevallen per jaar.

Daarom zoeken wetenschappers wereldwijd naar oplossingen om deze chronische en progressieve ziekten te voorkomen. En het gehalte vitamine D in het bloed kan een van de factoren zijn die de moeite waard zijn om te bekijken.

Gunhild Waldemar, hoogleraar in de klinische neurologie aan de universiteit van Kopenhagen en directeur van het Deense nationale kenniscentrum voor dementie, legt het uit. Ze is niet bij de nieuwe studie betrokken, maar is niet verbaasd over het resultaat. Ze noemt het 'sterk bewijs dat een tekort aan vitamine D een risicofactor voor dementie is'.

'In het verleden zagen we kleinere studies die duiden op een verband tussen een tekort aan vitamine D en het risico op dementie. Maar hier hebben we een sterke studie met veel, heel veel deelnemers, dus dat is interessant,' zegt ze.

Ze benadrukt wel dat de conclusie van de studie gebaseerd is op mensen met zeer lage vitamine D-niveaus, en dat vitamine D lang niet de enige factor is als je zelf iets wilt doen om dementie te voorkomen.

'Laat eerst je vitamine D-peil meten door een arts, dan weet je of het erg laag is of niet. Maar verwacht niet dat je dementie kunt voorkomen door het

innemen van vitamine D. Er zijn veel andere risicofactoren om rekening mee te houden, zoals alcohol, roken en te weinig beweging,' waarschuwt ze.

Tegelijk benadrukt ze dat er ook veel factoren zijn die van nature buiten onze controle liggen.

## Risico op dementie kent meer invloeden

Een tekort aan vitamine D is maar een van de factoren die je risico op dementie kunnen verhogen, aldus Gunhild Waldemar, klinisch hoogleraar neurologie aan de universiteit van Kopenhagen en directeur van het Deense nationale kenniscentrum voor dementie. Volgens haar hebben onze genen een grote invloed op ons risico.

Naast vitamine D hebben deze factoren invloed op je risico om dementie te ontwikkelen:

- Hoog cholesterolgehalte
- Diabetes
- Te hoge bloeddruk
- Te weinig beweging
- Alcohol
- Roken
- Gehoorverlies