



Vitamines en mineralen zijn geen wondermiddelen tegen COVID-19. Focus op zink en vitamine D.

Al van bij het begin van de pandemie circuleren er wilde verhalen over de impact van ons voedingspatroon op onze vatbaarheid en weerbaarheid tegen het coronavirus en in het bijzonder over de immunoboostende werking van sommige voedingsstoffen. Hoewel er sindsdien verschillende wetenschappelijke studies werden opgezet, hoofdzakelijk op basis van vitamine D en/of zink, hebben zij tot dusver weinig echt interessante resultaten opgeleverd. De Hoge Gezondheidsraad (HGR) vat in zijn nieuwste advies de huidige wetenschappelijke stand van zaken samen en neemt de tegenstrijdigheden die er op het web, in de media, bij het publiek en bij gezondheidswerkers leven onder de loep.

Vitamine D is nodig, maar niet nuttig voor de behandeling van COVID-19

Tot ongeveer 80% van de Belgische bevolking heeft, net als in andere Europese landen, een matig tot uitgesproken tekort aan vitamine D. Nochtans speelt vitamine D een belangrijke rol in de ontwikkeling van het skelet en de tanden én in de goede functie van ons immuunsysteem. Om een chronische tekort te voorkomen moet je, zoals steeds aangeraden door de HGR, voldoende vitamine D-rijke voedingsmiddelen eten – zoals vette vis, eieren, kaas en vlees of verrijkte voedingsmiddelen (melk en zuivelproducten, granen) – en voldoende in de zon lopen. Niettemin, is een voedingssupplement toch vaak aangewezen om de nutritionele behoeften te halen.

Verhoogt daarom een vitamine D-tekort je risico om COVID-19 te ontwikkelen? Dat kan op basis van de huidige gegevens niet besloten worden. Uit geen enkele van de beschikbare studies blijkt echter de toediening van matige tot hogere doses vitamine D noch het ontstaan noch een ernstiger verloop van COVID-19 kan voorkomen. Toch raadt de HGR personen met een verhoogd ziekterisico en waarvan de vitamine D-status vaak laag is – zoals het geval bij ouderen in rusthuizen, zwangere vrouwen, mensen met een donkere huid en/of sommige vegetariërs – aan om hun status te laten controleren en afhankelijk van de resultaten regelmatig 10-20 µg (400-800 IU) vitamine D per dag bij te nemen.

Zink, een sleutelspeler voor ons immuunsysteem, maar weinig actief tegen COVID-19

Naast vitamine D is ook zink een veelbesproken bondgenoot in de strijd tegen COVID-19. Dit sporenelement heeft een essentiële rol in een aantal belangrijke biologische processen, waaronder ook als immunostimulans. Hoewel zinktekorten minder vaak voorkomen dan vitamine D-tekorten (slechts bij 10-20% van de bevolking) raadt de HGR gezien de huidige omstandigheden toch aan om voldoende zinkrijke voedingsmiddelen te consumeren. Voorbeelden zijn vlees, eieren, vis, granen, peulvruchten, melk en melkproducten. Bevolkingsgroepen met een verhoogd risico op zinktekorten, zoals zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, ouderen en mensen met een onevenwichtige voedingspatroon, nemen best een zinksupplement van ongeveer 10 mg/dag.

Toch, zowel voor vitamine D als voor zink is er enige voorzichtigheid geboden bij patiënten met klinische symptomen. Tot op heden heeft de HGR geen gunstig effect kunnen vaststellen bij de toediening van zink aan patiënten met symptomen van COVID-19, en dit bij dosissen

van 50 tot 180 mg. Voor personen die een hoog risico lopen op besmetting en nog geen symptomen vertonen, kan een preventieve zinkkuur van 10 mg/dag gedurende 3 tot 4 weken eventueel wel aangewezen zijn.

Wat indien ik binnenkort gevaccineerd ben of word?

Zowel voor vitamine D als voor zink geldt dat elke chronische behandeling die vóór de vaccinatie startte, ongewijzigd kan worden voortgezet. Om elke eventuele interactie met de vaccinatierespons te voorkomen, verander je de dosis 2 tot 3 weken vóór en na de vaccinatie beter niet meer.

Meer dan ooit, nood aan bekwaamheid en matiging

In periodes van crisis grijpen mensen zich al te vaak vast aan snelle, miraculeuze oplossingen die bijna altijd te goed zijn om waar te zijn. Onze voeding en vele andere natuurlijke producten raken hier vaak bij betrokken omdat zij de illusie scheppen ongevaarlijk te zijn. Helaas wordt uit zulke onzekere situaties af en toe dan ook schaamteloos munt geslagen.

Met dit rapport, een samenvatting van de meer dan 200 wetenschappelijke publicaties die in het jaar 2020 verschenen rond dit thema, wil de HGR de gezondheidsautoriteiten, geneeskundigen en het publiek waarschuwen tegen deze alternatieve behandelingen. Bekwame gezondheidsprofessionals waaronder de huisarts, de apotheker of de diëtist blijven een cruciale rol spelen om, temeer bij risicopatiënten, de optimale inname van voedingsstoffen te bepalen en verder op te volgen.

Het volledige advies (HGR_9620) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9620-vitamine-d-zink-en-covid-19>

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be.

Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de **volksgezondheid**, brengt de Hoge Gezondheidsraad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: www.hgr-css.be.