

**To:** Minister van VWS[ 5.1.2e @minvws.nl]  
**From:** 5.1.2e  
**Sent:** Mon 8/17/2020 12:44:22 PM  
**Subject:** Bericht met betrekking tot preventie van ernstige Covid-19 complicaties  
**Received:** Mon 8/17/2020 12:44:44 PM  
[VitD for Covid-19 Lancet.pdf](#)  
[ATT00001.htm](#)  
[Statement Royal Society on Vitamin D suppletion for all adults living in the UK.pdf](#)  
[ATT00002.htm](#)  
[VitD COVID 19 BMJ Nutrition.pdf](#)  
[ATT00003.htm](#)  
[Vitamin-D-and-Inflammation-Potential-Implications-for-Severity-of-Covid-19.pdf](#)  
[ATT00004.htm](#)  
[VitamineD-artikel 2deficientie in NL 015.pdf](#)  
[ATT00005.htm](#)  
[Perspective- improving vitamin D status in the management of COVID-19 EJCN.pdf](#)  
[ATT00006.htm](#)  
[Vitamin D deficiency and co-morbidities in COVID-19 patients A fatal relationship.pdf](#)  
[ATT00007.htm](#)  
[Scientific Strabismus or two related pandemics coronavirus disease and vitamin D deficiency.pdf](#)  
[ATT00008.htm](#)  
[Pugach et al vitD and mortality rate Europe medRxiv.pdf](#)  
[ATT00009.htm](#)  
[Patterns of COVID 19 Mortality and Vitamin D An Indonesian Study.pdf](#)  
[ATT00010.htm](#)

Geachte Minister de Jonge,

Er zijn duidelijke aanwijzingen dat mensen met een tekort aan vitamine D meer en ernstigere complicaties bij virusinfecties krijgen. Covid-19 is hier helaas geen uitzondering op.

Vitamine D is een vetoplosbaar vitamine dat van nature in weinig voedingsmiddelen voorkomt. Omdat we het grotendeels zelf maken wordt het ook vaak een prohormoon genoemd in plaats van een vitamine. De meest voorkomende vorm is vitamine D3.

Bij het meeste mensen wordt cholecalciferol namelijk vooral (> 90 %) in de huid gevormd uit 7-dehydroxycholesterol, onder invloed van UV-licht (UVB met golflengte 290–315 nm). **Op onze breedtegraad vindt deze synthese in de huid ruwweg plaats tussen maart en oktober.** De hoeveelheid vitamine D die in de huid wordt gevormd, is niet alleen afhankelijk van de blootstelling aan zonlicht, maar ook van leeftijd en huidskleur: in een oudere huid of donkere huid wordt minder vitamine D geproduceerd dan in een lichte huid van jonge mensen.

Oudere mensen, mensen die veel binnen zijn en mensen met een donkere huidskleur lopen risico op een tekort en daarom zijn er -ook in Nederland- duidelijke richtlijnen over suppletie. Echter, nog steeds zijn veel mensen vitamine D deficiënt, zie bijgaand NTVG artikel, en denken veel mensen onterecht dat een uurtje in de buitenlicht- ook als de R in de maand zit- voldoende is. De aandacht voor suppletie is onvoldoende, ook bij risicogroepen.

Nu is er internationaal steeds meer aandacht voor vitamine D en de ernst van de Covid-19 symptomen. Kort samengevat komt het er op neer dat als mensen  $\geq 30\text{ng/ml}$  25-OH-vitamine D (vitamine D3) met COVID-19 besmet geraken, ze minder ernstige klachten en complicaties krijgen, dan mensen met een lagere waarden. Daar zijn goede wetenschappelijke onderbouwingen voor. In het verleden hebben wij bij dose-finding klinische studies met vitamine D3 overigens eenzelfde scherp cut-off point gevonden.

**Vanaf eind volgende maand vindt er op onze breedtegraad nauwelijks meer synthese via de huid plaats** en zullen de aantallen mensen met vitamine D deficiënties snel stijgen. Mijn dingende advies aan het OMT is om naast afstand houden, handen wassen en zo nodig mondkapjes gebruiken ook vitamine D suppletie in de richtlijnen op te nemen.

Dat houdt niet in dat bestaande richtlijnen moeten worden aangepast, maar wel dat hier veel meer aandacht voor komt. Het is zeer aannemelijk dat tijdige vitamine D suppletie ons allen kan helpen om de belasting van de ziekenhuizen en de IC's zo laag mogelijk te houden. Zoals Professor Dr. Ir. Jaap Seidell, hoogleraar Public Health - Health Behaviors & Chronic Diseases bij de Vrije Universiteit van Amsterdam ook aangaf na de publicatie eerder deze maand in de Lancet: 'Of vitamine D helpt om de gevolgen van Covid-19 te verminderen is nog niet zeker, maar wel aannemelijk. Suppletie bij risicogroepen lijkt dan ook verstandig'

Overigens heeft de Royal Society in het Verenigd Koninkrijk ('The world's oldest independent scientific academy, dedicated to promoting excellence in science') recent een statement uitgegeven waarin geadviseerd wordt om iedere volwassene in het VK een supplement met 400IU of 10 microgram vitamine D te geven. In zowel zomer als winter (zie bijlage). Ook in Schotland en Wales zijn de richtlijnen al aangepast op basis van de nieuwe NICE richtlijnen.

Met dit simpele en goedkope advies - minstens net zo goed onderbouwd als de 1,5 meter - is het aannemelijk dat u veel mensen zal helpen.

Ter uwer informatie sluit ik een aantal publicaties bij.

Ik hoor graag van u en wil u een 'sense of urgency' op het hart drukken. Nu zien we weinig ziekenhuisopnames, maar dit kan in oktober-november dramatisch gaan veranderen als het aantal mensen met vitamine D tekorten weer gaat toenemen..

Hoogachtend  
Met vriendelijke groet

5.1.2e