****

**Minder kans op astma-aanval door vitamine D**

Het gebruik van vitamine D suppletie naast de standaard astmamedicatie verlaagt de kans op een astma-aanval significant. Dat blijkt een review van onderzoekers van het Asthma UK Centre for Applied Research van de Queen Mary University of London (Engeland), die gepubliceerd werd in Cochrane Library. De review omvatte zeven trials met 435 kinderen en twee studies met 658 volwassenen. Alle studies vergeleken vitamine D met een placebo en hadden een duur van zes tot twaalf maanden. Deelnemers hadden een milde tot gemiddelde vorm van astma, een minderheid had een ernstige vorm van astma.

De onderzoekers wilden weten of gebruik van vitamine D een astma-aanval zou kunnen voorkomen. Maar ook of vitamine D zou kunnen zorgen voor een betere controle over de astmasymptomen, omdat het infecties van de bovenste luchtwegen zou verminderen. Uit de resultaten bleek dat degenen die vitamine D slikten minder astma-aanvallen hadden: het gemiddelde aantal ging van 0,44 naar 0,28 (per persoon per jaar). Ook hadden zij minder kans (van 6 % naar 3 %) op ziekenhuisbezoek vanwege een acute astma-aanval. Vitamine D had geen effect op de longfunctie of dagelijkse symptomen.

De conclusies gelden alleen voor deelnemers met een milde of gemiddelde vorm van astma. Vitamine D biedt mogelijk ook bescherming tegen aanvallen bij ernstige astma bij kinderen en volwassenen, maar hierover konden de wetenschappers geen uitspraak doen omdat deze doelgroep in de bekeken studies ondervertegenwoordigd was. Aanvullende studies zijn nodig alvorens definitieve klinische aanbevelingen kunnen worden gedaan.

**Referentie:**
Martineau AR, Cates AJ, Griffiths CJ et al. Vitamin D for the management of asthma. Cochrane Library, 2016 doi: 10.1002/14651858.CD011511.pub2

Bron: <https://www.voedingsgeneeskunde.nl/node/2444>