

Vitamin **D**epressie

Vitamine D tekort werd vroeger vooral in verband gebracht met 'de Engelse ziekte', ook wel bekend als rachitis. Onder welgestelden was een zo blank mogelijk huid een teken van welgesteldheid. Door het mijden van zonlicht, ontwikkelden kinderen van welgestelde ouders een tekort aan vitamine D. Door vitamine D tekort kan calcium niet goed worden opgenomen in de botten, waardoor breuken en misvormingen ontstaan. Inmiddels weten we dat mildere vormen van vitamine D tekort ook een negatief effect heeft op het immuunsysteem (afweer), het vaatstelsel, én de hersenen.

Vrijwel al het vitamine D in ons lichaam wordt in de huid gevormd onder invloed van zonlicht; slechts een klein gedeelte wordt opgenomen uit het voedsel. Dit proces verloopt minder efficiënt in een verouderde huid en daarbij komen juist ouderen minder buiten. Het gevolg laat zich raden! Veel ouderen kampen met een vitamine D tekort.

Recentelijk is aangetoond een vitamine D tekort vaak wordt gevonden bij depressieve mensen. Echter wat is de kip en wat is het ei? Komen depressieve mensen minder buiten en is het vitamine D gebrek een gevolg van de depressie of leidt een tekort aan vitamine D juist tot het ontstaan van een depressie. Ook voor deze laatste optie bestaan theorieën, omdat vitamine D een belangrijke functie heeft bij het aflezen van het DNA in hersencellen. Nader onderzoek is dus vereist.

Echter, om een vitamine D tekort vast te stellen, wordt traditioneel de lichaamsvoorraad gemeten van het voorstadium van de werkzame vorm van vitamine D. Dit komt omdat de werkzame variant slechts in zeer lage concentraties voorkomt en voorheen moeilijk meetbaar bleek. In de NESDO studie hebben we zowel de lichaamsvoorraad gemeten van het voorstadium van de werkzame vorm van vitamine D als de werkzame vorm zelf. Dit laatste werd nooit eerder onderzocht bij depressieve patiënten!

Wij vonden, net als in eerdere studies, dat het voorstadium van vitamine D bij depressieve ouderen lager was vergeleken met niet-depressieve ouderen. Het verschil tussen depressieve en niet-depressieve ouderen bleek echter het sterkst voor de biologisch werkzame vorm van vitamine D. Deze verschillen tussen depressieve en niet-depressieve ouderen bleken niet verklaard te kunnen worden door de mate van zonlicht blootstelling, lichamelijke activiteit of andere versturende variabelen. Dit wijst erop dat vitamine D gebrek mogelijk ten grondslag ligt aan de ouderdomsdepressie. Het onomstotelijke bewijs hiervoor moet echter geleverd worden in vervolgstudies met een andere opzet.

De meest interessante bevinding uit NESDO was echter niet de algemene verlaging, maar juist het feit dat binnen de depressieve groep, bepaalde antidepressiva (de tricyclische antidepressiva), gepaard gingen met een sterk verlaagde bloedspiegels van de biologisch actieve vorm van vitamine D, maar juist niet met de standaard gemeten voorraad van het voorstadium van vitamine D. Mogelijk remmen deze antidepressiva de omzetting naar de biologische actieve vorm van vitamine D.