

Vitamine D tekort en depressie

Een tekort aan vitamine D komt vaak voor, vooral bij ouderen. Er is al veel onderzoek naar gedaan en verschillende ziektes worden met vitamine D tekort in verband gebracht. Bij eerder NESDO onderzoek zagen we al dat mensen met een depressie vaker een vitamine D tekort hebben dan mensen die niet depressief zijn. Hoe dat precies werkt, weten we nog niet: zorgt een vitamine D tekort ervoor dat mensen depressief worden? Of zorgt een depressie ervoor dat mensen een vitamine D tekort krijgen, bijvoorbeeld doordat ze minder in de zon komen of niet goed eten?

Van tevoren verwachtten we dat mensen met een vitamine D tekort minder goed zouden opknappen van hun depressie. Om dit te onderzoeken, hebben we de mensen gevolgd die bij de eerste meting van NESDO depressief waren. We hebben de hoeveelheid vitamine D in het bloed gemeten en gekeken of na twee jaar de depressie over was of niet. Ook hebben we met behulp van de vragenlijsten die ieder half jaar zijn ingevuld gekeken hoeveel en welk soort klachten deze mensen hadden.

We zijn tot de conclusie gekomen dat het niet van de hoeveelheid vitamine D in het bloed afhangt of mensen na twee jaar opgeknapt zijn. Ook zegt de hoeveelheid vitamine D niets over de snelheid waarmee de klachten afnemen.

We hebben nog apart gekeken naar de mensen bij wie het vitamine D tekort ernstig was. Het leek erop dat zij na twee jaar minder vaak van hun depressie af waren. We kunnen dat niet met zekerheid zeggen, omdat er daarvoor te weinig mensen waren met zo'n ernstig tekort. Het zou interessant zijn om te onderzoeken of mensen met een depressie en een vitamine D tekort beter opknappen als ze vitamine D voorgeschreven krijgen.

Wat we opvallend vonden, was dat de mensen die na twee jaar overleden bleken te zijn bij de eerste meting gemiddeld minder vitamine D in hun bloed hadden dan de mensen die na twee jaar nog meededen aan NESDO. Ook zagen we dat de mensen met een ernstig vitamine D tekort meer lichamelijke klachten hadden bij hun depressie. Daardoor denken we dat de hoeveelheid vitamine D in het bloed misschien eerder iets zegt over hoe gezond iemand is dan over de depressie.

In een volgend onderzoek gaan we bekijken of 'frailty', dat wil zeggen iemands kwetsbaarheid, te maken heeft met de hoeveelheid vitamine D in het bloed.