

Luc Bonneux is arts en epidemioloog. Hij werkt momenteel in een verpleeghuis.

Luc Bonneux

Mijn bullshit-detector sloeg dieprood uit



VINCENT BOON

Gecholecalciferold

Toen ik weer actief werd in de ouderenzorg, ontdekte ik dat alle bejaarden werden gecholecalciferold: ze kregen systematisch vitamine D3. Mijn bullshitdetector sloeg dieprood uit. Pre-industriële landbouwvolkeren, die op nauwelijks meer dan een enkele graansoort of knolgewas overleefden, konden voedseltekorten oplopen omdat mensen geen panda's zijn die genoeg hebben aan bamboe. Maar de moderne mens leeft in een ongeziene overvloed van vers fruit en verse groenten. Het is onwaarschijnlijk dat wij ons gezonder kunnen eten met supplementen dan met genieten van deze overvloed. Vitamines en voedingssupplementen verbeteren de gezondheid van de portefeuilles van dieetgoeroes, vitamineboeren en andere orthomoleculaire kwakzalvers, niets anders.

Vitamine-D3-supplementen kosten slechts 50 euro per jaar, maar vermenigvuldigd met een paar miljoen ouderen is dat toch een mooie omzet. Polyfarmacie is een plaag bij kwetsbare bejaarden. Vooraleer miljoenen bejaarden te cholecalciferollen, verwacht je een grondige evaluatie. Omdat Nederlandse artsen geen benul hebben van wat een goed evaluatierapport is, een samenvatting van wat daarin hoort: 1. Een evidencetabel, die een volledig overzicht biedt van de beschikbare gegevens over effectiviteit en bijwerkingen. 2. Een vertaling van deze tabel in *numbers needed to treat* en *numbers needed to harm*, gegeven een bepaald voorafgaand risico. 3. Een economische en normatieve evaluatie die de te maken financiële en maatschappelijke kosten samenvat. 4. Een vergelijking met het beleid in beschaafde landen. 5. Een discussie over de alternatieven (de zon is gratis, en heeft nog andere gunstige effecten).

Niets van dat alles in de rapporten van de Gezondheidsraad uit

2008 en 2012 die de cholecalciferolering inluiden. Ze vermelden wel de Cochrane-meta-analyse, maar selectief. Deze meta-analyse stelt dat ter preventie van fracturen er enkel bewijs is voor suppleteren met vitamine D3 samen met calcium. Het absolute effect is bescheiden: je moet tussen de honderd en duizend personen een jaar behandelen om één heupfractuur te voorkomen. Het toonaangevende Britse National Institute for Clinical Excellence (NICE) vermeldt dat het geen rapport over vitamine-D3-supplementering aanbiedt, bij gebrek aan voldoende gegevens over baten en schade. De US Preventive Services Task Force (USPSTF) besluit hetzelfde: onvoldoende gegevens om een evidencebased advies te formuleren. Twee recente grote samenvattende studies over vitamine D in The British Medical Journal vatten de gegevens over de relatie tussen vitamine D en sterfte samen. Mensen hebben lage vitamine-D-spiegels omdat ze ongezond zijn. Suppleteren met vitamine D3 heeft een beperkt effect op de totale sterfte bij bejaarde mensen (11%), vermoedelijk omdat hier de meeste mensen te vinden zijn met een te lage spiegel, vaak door gebrek aan zonlicht. Om een degelijk advies te kunnen geven, bevelen de auteurs aan te wachten op de resultaten van lopende studies, verwacht tegen 2017-2020. De rapporten van de Gezondheidsraad zijn imponeergedrag: schone schijn. In wezen is de wetenschappelijke onderbouwing onbestaand, gebaseerd op bij elkaar gepolderde meningen van het old boys network van deskundigen en geselecteerde jaknikkers. Miljoenen bejaarden worden zo gecholecalciferold, omdat deskundigen meer aandacht en meer geld verwachten van het aanbevelen van handelingen dan van goede geneeskunde: *in dubio, abstine*. Bij twijfel, leun achterover. ■