

## Vitamine D kan kanker en andere ziekten helpen voorkomen



Steeds meer bewijzen laten zien dat [Vitamine D](#) meer doet dan alleen maar sterke boten maken.

Toonaangevende onderzoekers laten zien dat hoge doses vitamine D helpen tegen een aantal verschillende aandoeningen, waaronder kanker, diabetes en hart en auto-immuunziekten ziektes.

Het komt er eigenlijk op neer dat hoe hoger de dosis Vitamine D in je bloed, hoe gezonder je als mens bent. Terwijl steeds vaker blijkt dat [mensen een te laag Vitamine D gehalte](#) hebben.

Een [team van de McGill-universiteit](#) in Montréal onder leiding van John White en David Goltzman heeft nu ontdekt hoe vitamine D kanker kan helpen voorkomen.

Ze hebben laten zien dat als je vitamine D op bepaalde kankercellen aanbrengt ze het proces van celdeling kunnen stoppen of in ieder geval kunnen vertragen. Zo kan Vitamine D bijdragen aan het genezen van de ziekte van Crohn, een pijnlijke darmaandoening.

Zo zie je dat een eenvoudig vitaminesupplement kan bijdragen tot een betere gezondheid of het bestrijden van ziektes. Terwijl nu net de [Europese unie voedingssupplementen aan banden wil leggen](#), wordt steeds meer bekend over de positieve werking van deze goedkope en niet patenteerbare voedingssupplementen.

### Hoe kan vitamine D werken tegen kanker?

Een nieuwe studie, die is gepubliceerd in [Proceedings of the National Academy of Sciences](#),

laat zien hoe de actieve vorm van vitamine D te werk gaat tegen kanker. De onderzoekers richtten zich in dit onderzoek met name op het eiwit cMYC, dat een belangrijke rol speelt bij celdeling. Kanker is in feite ongebreidelde celdeling.

In 50% van alle kankergevallen is er sprake van een verhoogde activiteit van dit eiwit. Vitamine D remt de functie van cMYC af. En door middel van verschillende mechanismen zorgt het er voor dat de celdeling niet uit de hand loopt. En dat allemaal door eenvoudig vitamine dat wij zelf kunnen aanmaken via de huid, het is een fotochemische reactie op ultraviolette stralen uit zonlicht. Vitamine D wordt ook opgenomen via voedsel. Vitamine D rijke voeding is o.a. zalm, tonijn, visolie.

De Canadian Cancer Society heeft het goede voorbeeld gegeven door het verstrekken van het positief advies. Volgens de organisatie is de bewijslast gegroeid dat vitamine D daadwerkelijk de risico's op kanker kan doen verkleinen. Vitamine D zou verschillende soorten kanker kunnen helpen voorkomen.

### **Hoe vitamine D ook goed preventief werkt.**

Van elke 100 vrouwen die borstkanker zouden kunnen krijgen, kan de helft dat voorkomen door eenvoudig voldoende vitamine D in je bloed te hebben. Dit vitamine vermindert het borstkankerrisico met 50%. Iets wat geen enkel ooit door de farmaceutische industrie uitgevonden middel doet. Je ziet ook hier is de natuur sterker en vele malen goedkoper dan de mens met zijn chemische en vaak dure oplossingen.

De Canadian Cancer Society adviseert de inname van vitamine D supplementen aan volwassenen in een hoeveelheid van 1.000 IU per dag gedurende de herfst en de winter. Volwassenen met een lager vitamine D niveau mogen zelfs boven deze hoeveelheid gaan. Het betreft bijvoorbeeld ouderen, mensen met een donkere huid en mensen die niet vaak buitenkomen.

Weer andere wetenschappers bevelen dagelijks 2000 IE eenheden aan. Dat beschermt niet alleen tegen o.a. borstkanker, darmkanker en eierstokkanker, maar ook tegen diabetes mellites (suikerziekte) type I bij kinderen, en tegen MS. Bovendien verlaagd het de kans op griep en andere infectieziekten. Hoge bloedspiegels vitamine D dragen verder bij tot minder botbreuken. Elk risico van een tekort aan vitamine D is vele malen groter dan enig risico van een dagelijkse inname van 2000 IE vitamine D. En nogmaals een eventueel overschot aan vitamine D heeft geen schadelijke gevolgen.

Bronnen:

<http://www.montrealgazette.com/health/Study+links+Vitamin+cancer+prevention/7597635/story.html>

[http://www.praktijkmonsma.nl/vitamine\\_d\\_en%20borstkanker.htm](http://www.praktijkmonsma.nl/vitamine_d_en%20borstkanker.htm)

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding