

Natuurlijk, vitamine C!

Scheurbuik is het eindstadium van een tekort aan vitamine C. En dat is dodelijk. Dat tekort noemen we hypo-ascorbemia. We lijden allemaal in enige mate aan een vitamine C tekort, want die vitamine kunnen we niet zelf aanmaken. Dieren kunnen dat wél (een paar uitzonderingen daargelaten). Dieren maken het in de lever aan, uit glucose en naar behoefte. En dit is het punt: vitamine C is een behoefte afhankelijke vitamine. Aan hoe meer stress – in de ruimste zin van het woord, ook ziekte – een organisme staat blootgesteld, hoe meer vitamine C hij nodig heeft. Mensen kunnen vitamine C nooit in hun exact benodigde mate via voeding binnenkrijgen.

De gedetailleerde statische aanbevelingen van het Voedingscentrum sluiten niet bij dit gegeven aan.¹ De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) voor kinderen van bijvoorbeeld 6 tot 9 jaar is 40 mg per dag. Voor mannen van 10 tot 13 jaar: 50 mg per dag (volgens het Voedingscentrum is een jongen van 10 jaar dus al een man...). Voor mannen vanaf 14 jaar: 75 mg per dag. Alleen voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven worden hogere waarden aanbevolen: 85 respectievelijk 100 mg per dag.

Theorie

Deze getallen suggereren nauwkeurigheid. Maar het is natuurlijk puur theorie. Want hoe stel je vast of je kind van 7 die dag 40 mg vitamine C heeft binnengekregen? Of dat je zelf die dag 75 mg hebt ingenomen? In de Verenigde Staten is de norm voor mannen overigens 90 mg per dag. Ook zoiets vreemds, dat verschil.

Ongewenste effecten

Hoe belangrijk is vitamine C volgens het Voedingscentrum? “Vitamine C heeft een functie als antioxidant in het lichaam en is nodig voor de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het in stand houden van de weerstand.”

Is er ook een zogenaamde ‘aanvaardbare bovengrens’ voor vitamine C vastgesteld? “Nee”, zegt het Voedingscentrum, maar “bij hoeveelheden boven 1 gram (1000 mg) kunnen

maagdarmklachten optreden”. Elders op de site² staat: “Voor vitamine C zijn er wel aanwijzingen dat grote hoeveelheden mogelijk ongewenste effecten hebben. Daarbij moet je denken aan darmklachten bij meer dan 2 gram (2000 mg) vitamine C.” Voor zover het laxerend effect (want dat is het) al een probleem zou zijn, ligt de oplossing voor de hand, namelijk het verminderen van de dosis en de toediening meer verdelen over de dag.

Hoeveel is veel?

Bij een aanbevolen dagelijkse waarde van 75 mg lijkt een waarde van 2000 mg wel erg veel. Maar dat is betrekkelijk als we het vergelijken met dieren die wél vitamine C kunnen aanmaken. Neem bijvoorbeeld een geit. Die weegt ongeveer 70 kilogram en is dus vergelijkbaar met een mens (alleen in dit opzicht natuurlijk). Geiten zijn heel gezonde dieren in hun natuurlijke omgeving. Onder gemiddelde omstandigheden maken zij 185 milligram per kilogram lichaamsgewicht aan. Dus voor een gewicht van 70 kg is dat 13 gram (13.000 mg). Onder stress kan deze hoeveelheid oplopen tot wel 100 gram, dat is 100.000 mg per dag. En ja, die hoeveelheden kunnen wij – onder omstandigheden zoals ziekte – ook nodig hebben.

Nog een vergelijking: een gorilla kan geen vitamine C zelf aanmaken maar haalt uit zijn voeding 30 milligram per kilogram lichaamsgewicht, ongeveer 4500 mg totaal per dag.³ Als we dit op mensen projecteren zou de behoefte aan



vitamine C onder normale, gemiddelde omstandigheden wellicht zo'n 2000 mg moeten zijn (30 mg x 70 kg), verdeeld over de dag.

Ernstige gevolgen van een tekort

Een van de belangrijke gevolgen van een langdurige, niet optimale vitamine C voorziening, dus een voorstadium van scheurbuik, is dat er minder collageen (bindweefsel) in de cellen wordt aangemaakt, waardoor de vaatwanden instabiel worden. Ook verliest de cellulaire barrière tussen bloedstroom en vaatwand aan functie door het krimpen van de endotheelcellen die als cel-tussenwand fungeren.⁴ Eenvoudig gezegd: er ontstaan beschadigingen aan de vaatwanden. En dan start het organisme een herstelproces. Het stuurt er lipoproteïne(a) op af. Die waarde kun je in het bloed meten. Een hoge waarde betekent dat het organisme volop aan het repareren is. Dit kan veel jaren duren. Totdat tenslotte toch een hart- of herseninfarct optreedt.

Vitamine C gehalte vaststellen

Over een optimale vitamine C voorziening hebben de instanties het nooit. Overigens hebben ze het ook niet over die van de andere vitaminen en mineralen. We kunnen wel de status ervan eenvoudig in het bloed meten. Wat dat kost? Dertig euro.⁵ De uitslag van zo'n test vergelijk je dan met de referentiewaarden. Referentiewaarden geven de breedte aan waarbinnen 95% van de resultaten vallen van

gezonde proefpersonen (5% valt buiten deze waarden), aldus de Nederlandse Vereniging voor Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde (NVKC). De referentiewaarden zijn 11-100 micromol/L.⁶

De Amerikaanse internist, gespecialiseerd in nierziekten en vaccinaties, Suzanne Humphries MD, heeft intensief onderzoek gedaan naar vitamine C. Haar aanbeveling naar een meer optimale status van vitamine C: 100-150 micromol/L.³ Het is dus alleszins zinvol om bij het eerstvolgende bezoek aan je dokter voor te stellen de vitamine C status te laten meten. Het kan zijn dat hij zegt: "Dat ga ik niet doen, want dat is geen standaard." Dan moet je een andere dokter zoeken, bijvoorbeeld een MBOG orthomoleculaire arts of een arts van de AVIG (Artsen Vereniging voor Integrale Geneeskunde).⁷

Het grote belang van vitamine C begint door te dringen Langzaam maar zeker begint ook in Nederland het grote belang van vitamine C door te dringen bij artsen en behandelaars: "Forse dosis vitamine C goed voor overlevenden hartstilstand."⁸ Een van de onderzoekers zegt dat vitamine C levens kan redden. Toediening kan via een infuus. Daarmee kan tot 10 gram vitamine C per dag worden toegediend. Professor Dr. Heleen Oudemans is de bedenker van dit project. "Als vitamine C in een hoge dosis en direct via het infuus wordt gegeven, kunnen de



antioxidanten effecten enorm zijn” zegt zij. Dit lijkt revolutionair, maar dat valt wel mee.

De Riordan Clinic⁹ in de Verenigde Staten geeft al tientallen jaren vitamine C infusen in veel hogere doseringen. In navolging hiervan zijn veel andere klinieken dat ook gaan doen. Ook in Nederland zijn er trouwens al jarenlang artsen die vitamine C infusen geven voorafgaand aan een operatie én daarna. Met “mooie resultaten”, zoals een arts mij schreef. In Amerika zijn er behandelingen (ze bestaan al zo’n twintig jaar) waarbij de patiënt een vitamine C infuus krijgt gedurende de behandeling.

Spectaculaire resultaten in gevallen van bloedvergiftiging Dr. Paul E. Marik, arts op de intensive care bij de Eastern Virginia Medical School in de VS, deed zijn ontdekking bij toeval, toen hij een jonge patiënte behandelde. In de VS vallen er jaarlijks meer dan 250.000 doden aan de gevolgen van sepsis (bloedvergiftiging); wereldwijd zijn er meer dan 8 miljoen mensen. Volgens een artikel in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde overlijden van de 13.000 mensen die met sepsis worden opgenomen, er 3.500.

Dat is 27%. Hoe dokter Marik op het idee kwam om in gevallen van sepsis vitamine C toe te dienen?

Kort voordat hij de jonge patiënte in behandeling kreeg, had hij over de genezingspotentie van vitamine C gelezen. Hij gaf de verpleging de opdracht om vitamine C (1,5 gram iedere 6 uur, gedurende 4 dagen) in combinatie met hydrocortison intraveneus toe te dienen. Dit in een desperate poging het leven van zijn patiënte te redden. En dat lukte. Vanaf dat moment heeft zijn ziekenhuis deze methode toegepast met enorm resultaat. Voordat het protocol werd toegepast overleed 40% van de patiënten. Na toepassing nog slechts 8,5%. Het is daar nu Standard of Care geworden.⁹

Is er een probleem?

Vitamine C is goedkoop. Daar valt dus weinig aan te verdienen. Een kilogram (1000 gram) vitamine C poeder is al te koop voor € 27,99. Of, een gram (1000 milligram) koop je voor nog geen drie cent. ‘Dure urine’ kun je met vitamine C dus niet produceren.

Noten

De in de tekst vermelde verwijzingen zijn terug te vinden op de hieronder genoemde site.



tekst: ©Wim Zeegers
www.stilleslopers.nl/vitamine-c