

TEKST: ARNOUD KLUITERS FOTO'S: MARTINE SPRANGERS

Vitiligo en vitamines

De kip en
het ei
worden wel eens
door elkaar gehaald

Om de zoveel tijd duiken ze vanuit het niets op, de goedbedoelde adviezen over de extra inname van de vitamines B12 en D. Bestrijd het te lage gehalte ervan, *et voilà*, eenvoudig heb je snel een prachtwapen te pakken in de strijd tegen vitiligo. Of worden ondoordacht nu wat zaken met elkaar verward?

De volgende opmerkingen zijn slechts een greep uit vele soortgelijke reacties op de besloten en open Facebook-pagina's van **Vitiligo.nl**.

Ze gaan over vitamine D:

- "Ik heb sinds mijn 22e vitiligo, nu ben ik 38 jaar. De vlekken breiden zich rap uit. Sinds kort slik ik vitamine D, op aanraden van een vriend met vitiligo."
- "Ik neem al drie jaar vitamine D-supplementen en toch is er verergering opgetreden."
- "Het lijkt erop dat vitamine D inderdaad effect heeft op vitiligo, zo lees ik op internet. Maar in hoeverre zijn die berichten betrouwbaar?"
- "Ik heb ook een vitamine D-tekort. Ik denk dat mijn vitiligo hierdoor komt."

én over vitamine B12:

- "Ik heb ooit eens vitamine B12 met foliumzuur geslikt. In eerste instantie werden mijn vlekken minder, maar later had het middel geen effect meer. Helaas! Maar niet geschoten is altijd mis, toch?"
- "Heeft iemand weleens vitamine B12 geprobeerd? Je leest dat dit goed werkt tegen auto-immuunziekten. En je kunt er niet te veel van kan nemen, dus het zou geen kwaad kunnen."
- "Ik heb ook jarenlang vitamine B12 ingenomen en dit helpt helemaal niks! Integendeel, ik heb nog meer vitiligo..."

Wat is hier nou al dan niet van waar? *Spotlight!* legt het voor aan Annelies Lommerts, dermatoloog in opleiding in het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Amsterdam. Ze werkt bij de Stichting Nederlands Instituut voor Pigmentstoornissen (SNIP). Vreemd vindt Lommerts de adviezen in elk geval niet die mensen elkaar op internet geven. "Zolang er weinig behandelmethoden bestaan om vitiligo te bestrijden, blijven mensen zoeken naar een oplossing dichtbij huis."

De vitamines D en B12 slikken is zo gepiept, vooral als je weet dat er een relatie bestaat met vitiligo. Maar of een te laag gehalte hiervan nou leidt tot de huidaandoening of andersom? De kip en het ei worden wel eens door elkaar gehaald."

Valkuil

Dat blijkt niet de enige valkuil: ook uitkomsten van studies worden soms ten onrechte voor 'waar' aangenomen. "Neem Wikipedia, toch een site waarop veel mensen terecht komen

na het horen van een diagnose. Treedt er repigmentatie op als je vitamine B12 met foliumzuur slikt, in combinatie met lichttherapie?" Kort samengevat lees je dan op Wikipedia dat *'uit klinisch onderzoek blijkt dat veel vitiligopatiënten zeer lage concentraties aan vitamine B12 en vitamine C hebben. Na drie maanden inname van vitamine B12, in combinatie met foliumzuur, stopte de verspreiding van vlekken bij 64 van de honderd onder-*

Lees verder op pagina 10.



Vervolg van pagina 9.

zochte mensen, ondanks de blootstelling aan zonlicht. Het effect was het duidelijkst wanneer vitaminetherapie en zonlicht (dat bevat net als lichttherapie UVB-licht, red.) werden gecombineerd. Bij 52 procent van de patiënten trad re-pigmentatie op, bij zes patiënten zelfs volledig’.

Nuance

Wie dit bericht op Wikipedia plaatste, is onbekend. Wel wordt verwezen naar een relatief oud en niet-vergelijkend Zweeds onderzoek uit 1997. “Door de niet-vergelijkende opzet van de studie kunnen de resultaten niet worden beoordeeld als wetenschappelijk waar. Bovendien is in Nederland een paar jaar ervoor veel intensiever en grootschaliger onderzoek verricht, dat een genuanceerder beeld geeft. Hierin is gekeken naar de blootstelling aan lichttherapie met vitaminegebruik en aan lichttherapie zonder vitaminegebruik. De conclusie: er bestaat geen verschil. Zolang niemand de vermelding op Wikipedia corrigeert, kan dit onderzoek uit Zweden onterecht rondzingen als ‘waar’.”

Een laag vitaminegehalte leidt niet tot vitiligo

Graag zet Lommerts de feiten op een rijtje. “Inderdaad zien we bij mensen met vitiligo soms een laag vitamine B12-gehalte. Maar alleen in zeldzame gevallen zoals bij patiënten met een pernicioze anemie. Het is in dit geval de maag die het B12-tekort veroorzaakt: die maakt de stof niet meer aan die de darmen de mogelijkheid moet bieden om B12 op te nemen. De vraag luidt om die reden: speelt die verlaagde B12 eigenlijk echt een rol bij het ontstaan van vitiligo? Wat tot de vervolgvraag leidt: wat is de rol van een laag vitamine B12-gehalte in de behandeling van vitiligo? Al dit soort vragen kunnen heel makkelijk door elkaar gaan lopen.” Het is volgens Lommerts realistischer als een huisarts op basis van relevante klachten adviseert het B12-gehalte te laten onderzoeken. “Dus als de persoon in kwestie zich moe voelt, veel slaapt, zegt depressief te zijn. Als dan pernicioze anemie wordt geconstateerd, verdwijnen die klachten door injecties met B12. Maar dit betekent niet dat daarmee de vitiligo minder wordt. Die boodschap kunnen we op basis van het huidige wetenschappelijk bewijs niet meegeven, dat ontbreekt simpelweg.”

Vitamine D

Een soortgelijke benadering speelt ook bij vitamine D. Hiervan is bekend dat een laag gehalte een gevolg kan zijn van vitiligo. “Maar

erg onduidelijk is of de huidstoornis ook een rol speelt bij het ontstaan ervan. Van het tegenovergestelde is volgens de huidige literatuur geen sprake: een laag vitamine D leidt niet tot vitiligo. Dit is geen bewezen uitlokkende factor.”

Verwarring

Waarom dan toch die verwarring op zoveel sites en in verschillende gespreksgroepen? Door een gebrek aan beschermend pigment is de huid van mensen met vitiligo erg gevoelig voor zonlicht. Het hierin aanwezige UVB-licht kan leiden tot een verbrande huid, DNA-schade en huidkanker, iets dat overigens geldt voor alle mensen. Tegelijkertijd hebben patiënten met vitiligo een bewezen verlaagd risico op huidkanker. “Het is de angst voor te veel zonlicht en verbranding waardoor sommige mensen met vitiligo ervoor kiezen om minder buiten te komen. Dat kan gevolgen hebben, want juist UVB-licht zet de huid aan om vitamine D aan te maken. Dit is een belangrijke vitamine voor botten en tanden. Ook beïnvloedt het de spierfunctie en zorgt de vitamine mede voor de groei en het herstel van het haar.”

UVB-licht heeft overigens een gunstig effect op veel ziekten die met ontstekingen in de huid gepaard gaan, zoals psoriasis, eczeem en natuurlijk vitiligo. Hoeveel tijd nodig is voor de aanmaak van vitamine D, verschilt van persoon tot persoon. Hoe lichter de huid, des te sneller neemt die vitamine D op uit zonlicht. Lommerts: “Er zijn studies waarin een verlaagd vitamine D wordt gevonden in patiënten met vitiligo. Een verklaring zou kunnen zijn dat deze studies voornamelijk uit zonovergoten gebieden komen, zoals India. Mensen hebben daar een donkere huid, waardoor ze minder goed D aanmaken. Tel daarbij op dat vitiligo in landen als India een veel groter stigma heeft: er wordt daar nog wel eens gedacht dat het om lepra gaat. Mensen met vitiligo zijn om die reden extra geneigd om vooral binnen te

blijven. Mogelijk speelt ook een verlaagd vitamine D een rol bij het ontstaan van vitiligo, maar dit is tot op heden niet aangetoond.”

Een preventieve B12- of D-screening zal de SNIP niet adviseren

Adviseert de SNIP mensen met vitiligo eigenlijk om standaard hun B12- en D-waarden te screenen, wetende dat soms te lage waarden worden geconstateerd? “Zeker niet”, zegt Lommerts. “Er moet sprake zijn van de al genoemde relevante klachten, met een vermoeden op een tekort aan één of beide vitaminen. Andersom, het feit dat iemand vitiligo heeft, is geen reden om erop te checken. Er is immers geen duidelijke relatie gevonden tussen vitiligo en verlaagde vitamine-waarden. Natuurlijk, bij een enkeling zou je toevallig een tekort kunnen vinden, maar bij veel patiënten ook niet. Wat heb je dan aan zo’n onnodige screening, die niet bewezen kosteneffectief is?”

Alleen zinvolle metingen

En als mensen om andere redenen toch al bloed laten prikken? “Ook dan niet. De relatie tussen verlaagde vitamine-waarden en vitiligo blijft wat ons betreft onopgehelderd en lijkt zwak. Met daarbij de aanvullende vraag: wat schiet je hiermee op? Om die reden zullen we ook en passant een B12- of D-meting doen niet aanraden. Wij adviseren alleen bewezen zinvolle screenings, zoals bloedonderzoek naar schildklierstoornissen.”

Wel neemt Lommerts de mogelijke ongerustheid van mensen meer dan serieus. “Pro-actief en zonder aanleiding kaarten we in gesprekken een eventueel tekort aan vitaminen niet aan. Maar andersom nemen we uiteraard alle tijd om de vragen van mensen te beantwoorden en hun onzekerheden weg te nemen. Een laag vitaminegehalte leidt volgens de huidige onderzoeken niet tot vitiligo.”



WIE IS ANNELIES LOMMERTS?

In 2014 voltooide Annelies Lommerts (27) haar opleiding Geneeskunde aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Daarna werd ze aangenomen als arts-onderzoeker bij de SNIP in het AMC. Haar promotietraject: de diagnostiek en behandeling van vitiligo. In het AMC ook startte zij medio 2016 haar opleiding tot dermatoloog. Lommerts maakt deel uit van de internationale werkgroep *Vitiligo Scoring Working Group* en van de werkgroep *Richtlijn vitiligo* van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie.