

# Vitamine D werkt goed tegen hoge bloeddruk

Door: redactie  
26-4-12 - 16:50 bron: HLN 7

**Last van een te hoge bloeddruk, maar geen zin bij je dokter in de wachtkamer te moeten zitten? Dan heb je geluk, want een Deense studie heeft aangetoond dat vitamine D-supplementen even goed werken tegen een te hoge bloeddruk als de medicijnen die je arts voorschrijft. Al moeten deze bevindingen toch wat genuanceerd worden.**

Voor hun onderzoek gaven de Deense wetenschappers gedurende twintig weken vitamine D-supplementen aan 112 Denen die last hebben van een te hoge bloeddruk. Voor de start van het onderzoek hadden de wetenschappers bij 92 van de 112 deelnemers een bijzonder lage waarde vitamine D vastgesteld.

## Dalende bloeddruk

Na het experiment zagen de onderzoekers een enorm verschil in de gezondheidstoestand van de patiënten die supplementen hadden gekregen tegenover degenen die slechts een placebo hadden gekregen. Zo was bij de patiënten die vitamine D kregen toegediend zowel de bloeddruk rond het hart als die rond de hoofdslagader aanzienlijk afgenomen.

'De meerderheid van de Europeanen heeft blijkbaar een tekort aan vitamine D in zijn lichaam, waardoor velen onder hen ook last hebben van een te hoge bloeddruk', legt onderzoeksleider dokter Thomas Larsen uit. 'De resultaten van ons onderzoek tonen aan dat patiënten met een gebrek aan vitamine D hun bloeddruk in toom kunnen houden door supplementen in te nemen.'

## Nuance

'Vitamine D is echter geen alles genezend medicijn. Het kan wel helpen, zeker in de wintermaanden', nuanceert Larsen zijn bevindingen. 'Verder onderzoek is noodzakelijk om onze resultaten verder te bewijzen.'

## Vitamine D

Naast voedingssupplementen kunnen mensen ook vitamine D halen uit voeding als vis, eieren en zuivelproducten. We vangen ook automatisch vitamine D op wanneer we onze huid blootstellen aan de zon.

### Lees ook

[Kankergevaar zonnebank groeit met de jaren](#)  
[Kans op RS-virus veel kleiner door vitamine D](#)