

# Vitamine voor het hart

Maandblad Ode, blz. 19  
Nr. 88, juli/aug. 2006

## NIETVET, MAAR GEBREK AAN VITAMINE C IS GROOTSTE ZIEKMAKER

**E**en vet- en cholesterolrijk dieet is de oorzaak is van hart- en vaatziekten. Dat roept de gevestigde medische orde al meer dan vijftig jaar: zo lang, dat pakjes boter op het etiket melden dat de inhoud ervan uw cholesterol verlaagt. Het klopt alleen niet. Het Britse medische tijdschrift *What Doctors Don't Tell You* (februari 2006) wijdt een omslagartikel aan de aanwijzingen dat de huidige visie op hart- en vaatziekten niet klopt. Ze zouden worden veroorzaakt door iets anders: gebrek aan vitamine C.

Zo nieuw zijn deze nieuwe inzichten niet. In de tweede helft van de vorige eeuw waren Linus Pauling, de in 1994 overleden Amerikaanse biochemicus en winnaar van de Nobelprijs voor de chemie, en de Duitse arts Matthias Rath al tot de conclusie gekomen dat atherosclerose (aderverkalking) geen ziekte is, maar een effectieve methode van het lichaam om vaten te repareren of verstevigen.

Door middel van dierproeven ontdekten Pauling en Rath ook welke rol vitamine C speelt bij het gezond houden van het vatenstelsel. Het was al bekend dat de meeste dieren geen last hebben van aderverkalking. Het was ook al bekend dat veel dieren in staat zijn zelf vitamine C te maken. Pauling en Rath vermoedden een verband tussen het gebrek aan vitamine C en het dichtslibben van aderen. Om hun theorie te testen, voerden zij een vetrijk dieet aan een groep cavia's, één van de weinige diersoorten die niet in staat zijn vitamine C te produceren. Aan enkele van die cavia's werd ook dagelijks 40 milligram vitamine C toegediend, een equiva-

lent van 5 gram voor een mens. Vijf weken later vertoonden de dieren die geen vitamine C hadden gekregen ernstige verschijnselen van aderverkalking; de dieren die wél vitamine C hadden gekregen, hadden daar geen last van.

Waarom bleven die cavia's gezond? Vitamine C stimuleert de productie van het eiwit collageen, dat de aderen soepel



houdt, zo redeneerden Pauling en Rath.

Wanneer het lichaam te weinig collageen kan produceren om aderen te repareren, gebruikt het in plaats daarvan lipoproteïnen, met als gevolg: verkalking. Lipoproteïnen zijn 'plakkerige' moleculen die vet en cholesterol door het lichaam vervoeren.

Daarmee hadden Pauling en Rath de medische stand en een groeiende, commerciële zijtak van voedselconcerns een dreun verkocht. Hoe wankel de heersende choleste-

rol/vet-hypothese is, blijkt onder meer uit een berucht onderzoek waarbij een deel van de bevolking van Massachusetts tien-tallen jaren werd gevolgd, en waaruit het tegenovergestelde bleek: hoe groter de inname van verzadigde vetzuren en cholesterol, hoe lager de hoeveelheid cholesterol in het bloed.

Intussen zijn er meer onderzoeksresultaten die de ideeën van Pauling en Rath onderschrijven. Uit een onderzoek onder 11 duizend Amerikanen bleek dat mensen met de hoogste inname van vitamine C het minst te maken hadden met hart- en vaatziekten (*Epidemiology*, 1992; 3:194-202). Recenter onderzoek onder 300 duizend Amerikanen liet zien dat de inname van ten minste 700 mg vitamine C per dag het risico op hartziekten met een kwart verlaagt (*American Journal of Clinical Nutrition*, 2004; 80: 1508-20).

Mogelijk zouden mensen zelfs veel méér vitamine C moeten slikken. Een geit van 70 kilo produceert dagelijks 13 duizend milligram (13 gram) vitamine C. Een grote hond produceert 2,5 gram per dag. Het Amerikaanse *Committee on Animal Nutrition* heeft ook aangetoond dat apen, die net als mensen niet in staat zijn hun eigen vitamine C te produceren, zo'n 55 milligram per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig hebben. Naar een zeventig kilo wegend mens toe vertaald, zou dat neerkomen op zo'n vier gram per dag.

Uiteraard is er nog meer onderzoek nodig naar de rol van vitamine C in het voorkomen en mogelijk genezen van hart- en vaatziekten. Het kan volgens *What Doctors Don't Tell You* geen kwaad extra vitamine C te nemen. Vele onderzoeken hebben aangetoond dat vitamine C één van de minst giftige stoffen is voor mensen. Linus Pauling raadde minimaal drie gram per dag aan.