

**75 gezondheidsproblemen**[VitaminDWiki](#) december 2016Ga naar <http://is.gd/proofvitd~~V> voor klikbare informatie

Gezondheidsprobleem	T reat P Revent	Reductie van Vit D klik voor meer informatie	RCT = Random Controlled Trial * = link naar aanvullende RCT CT = Clinical Trial
<a href="#">hypertensie</a>	T	<a href="#">149-142 mm Hg</a>	<a href="#">RCT * *</a> , 2400 IE. <a href="#">100.000 IE *</a>
<a href="#">Hart- en na aanval</a>	T	<a href="#">32% minder sterfgevallen</a>	CT 1000 IE
Diabetes type 1	P	<a href="#">85%</a>	12.000 kinderen, 2000 IE
<a href="#">Diabetes type 2</a>	T	<a href="#">62%</a>	<a href="#">RCT * *</a> , CRP-reductie, 4000 IE
<a href="#">Rugpijn</a>	T	<a href="#">95%</a>	5000/10000 IU
<a href="#">Influenza</a>	P	<a href="#">90%</a>	<a href="#">RCT *</a> , 2000 IE
<a href="#">Falls</a>	P	<a href="#">50%</a>	<a href="#">RCT</a> , 100.000 IE maandelijks <a href="#">RCT met Meals on Wheels 2016</a>
<a href="#">heupfracturen</a>	P	<a href="#">30%</a>	<a href="#">RCT *</a> 800 IU
<a href="#">Rachitis</a>	P	<a href="#">98%</a>	Turkije, 400 IE
<a href="#">Raynaud's Syndrome</a>	T	<a href="#">40%</a>	<a href="#">RCT</a> , visuele schaal, 20000 IU Gem
Menstruatie pijn	P	<a href="#">76%</a>	<a href="#">RCT</a> , 7000 IU Gem, <a href="#">PMS met de helft verminderd</a>
<a href="#">zwangerschap risico's</a>	P	<a href="#">50%</a>	<a href="#">RCT</a> , 4000 IE
<a href="#">C-sectie, ongeplande</a>	P	<a href="#">50%</a>	<a href="#">RCT</a> , 4000 IE, kleine studie
<a href="#">Laag geboorte gewicht</a>	P	<a href="#">60%</a>	<a href="#">RCT *</a> 1000 IE D2
<a href="#">TB</a>	P	<a href="#">60%</a>	<a href="#">RCT</a> , 800 IU
<a href="#">borstkanker</a>	P	<a href="#">60%</a>	<a href="#">RCT</a> , 1100 IE (2007)
<a href="#">Reumatoïde Artritis pijn</a>	T	<a href="#">40%</a>	<a href="#">RCT</a> , 500 IU, toegevoegd aan het voorschrijven
<a href="#">cystic Fibrosis</a>	T	<a href="#">75%</a>	<a href="#">RCT</a> , piloot 4X minder sterfgevallen 250.000 IE
<a href="#">Chronic Kidney</a>	T	<a href="#">90-70 PTH</a>	<a href="#">RCT</a> , 3500 IE,
<a href="#">Luchtweginfectie</a>	P	<a href="#">63%</a>	<a href="#">RCT</a> , 4000 IE 1 jaar <a href="#">2 RCT : 2000/800 IE</a> <a href="#">3 RCT 20.000 IE per week</a>
<a href="#">Lupus</a>	T	<a href="#">nul fakkels</a>	Loading dan 100.000 IU per maand, <a href="#">RCT ook</a>
Sickle Cell	T	<a href="#">Minder pijn</a>	<a href="#">RCT</a> , tot 100.000 IU / week
Leg de genezing van ulcera	T	<a href="#">4X sneller</a>	<a href="#">RCT</a> , 50,0000 IE / week, kleine studie
Traumatische hersenschade	T	<a href="#">2X</a>	<a href="#">RCT</a> , 20,0000 IE / dag met progesteron
<a href="#">Ziekte van Parkinson</a>	T	<a href="#">stabiel</a>	<a href="#">RCT</a> , 1200 IE / dag

<a href="#">Multiple sclerose</a>	P	<a href="#">68%</a>	<b>RCT</b> , 7100 IU voorkomen pre-MS ==> MS
Congestief hartfalen	T	<a href="#">90%</a>	<b>RCT</b> , 1000 IE zuigelingen ( <u>ook: Volwassenen, niet RCT</u> )
Middenoorontsteking	P	<a href="#">30%</a>	<b>RCT</b> , 1000 IE zuigelingen
Gingivitis	T	<a href="#">88%</a>	<b>RCT</b> , 2000 IE
<a href="#">Spier bij ouderen</a>	T	<a href="#">17% meer spieren</a>	<b>RCT</b> , 4000 IE
Het gebruik van antibiotica bij> 70y	T	<a href="#">47%</a>	<b>RCT</b> , 60.000 IE maandelijke
<a href="#">zuigelingen</a> groter	Voordeel	<a href="#">1 cm hoog</a>	<b>RCT</b> , 50.000 IE per week, 8 weken
<a href="#">zwangerschapsdiabetes</a>	T	<a href="#">behandeld</a>	<b>RCT</b> , 2 doses van 50.000 IE
<a href="#">Na Heart Attack</a>	T	<a href="#">+ 6% ejectiefractie</a>	<b>RCT</b> , 800.000 IU één keer
<a href="#">Prostaatanker</a>	T	<a href="#">Minder + cores</a>	<b>RCT</b> , 4000 IE (2012)
<a href="#">Astma</a>	T	<a href="#">verminderde symptomen</a>	<b>RCT</b> , 60K IU / maand; <b>RCT 50K IU / week</b> <a href="#">Meta-analyse van astma interventie</a>
<a href="#">Depressie</a>	T	<a href="#">gereduceerd</a>	<b>RCT</b> , 300.000 IU injectie <b>RCT</b> geholpen Prozac
<a href="#">Lage vitamine D tijdens borstvoeding</a>	P	<a href="#">Alle kinderen&gt; 20 mg</a>	<b>RCT</b> , 5.000 IE
<a href="#">fibromyalgie</a>	T	<a href="#">gereduceerd</a>	<b>RCT</b> , 30-48 ng <b>RCT 50K IE / week</b>
Hives, Chronic	T	<a href="#">Verminderde 40%</a>	<b>RCT</b> , 4000 IE toegevoegd
<a href="#">cholesterol</a>	T	<a href="#">Verminderde 4 mg</a>	<b>RCT</b> , 400 IE + Ca
Gewichtsverlies	T	<a href="#">verloor 5 lbs</a>	<b>RCT</b> , 2000 IE + dieet + oefening
<a href="#">Multiple sclerose</a>	T	<a href="#">95% werden genezen</a>	20.000 tot 140.000 IE / dag
<a href="#">zwangerschapsdiabetes</a>	P	<a href="#">40%</a>	<b>RCT</b> * , 5.000 IE
<a href="#">Chronic Obstructive Pulmonary Disease</a>	T	<a href="#">17X verbetering</a>	CT, 50000 IU wekelijks <b>RCT 100.000 IE maandelijke</b>
<a href="#">Astma</a>	T	<a href="#">1/2 Astma-aanvallen</a>	<b>RCT</b> > 42 mg vitamine D
<a href="#">Kwaliteit van Leven (KvL)</a>	T	<a href="#">Nursing Home KvL</a>	CT, 4000 IU in het dagelijks brood
Overlijden van ernstig zieke patiënten	T	<a href="#">20% stijging van de overlevingskansen</a>	<b>RCT</b> 540 K IU laden dan 90K per maand
<a href="#">Rusteloze benen syndroom</a>	T	<a href="#">Score 26 ==&gt; 10</a>	CT, vitamine D-formaat dosis niet te vermelden in abstracte
Hepatitis C	T	<a href="#">Verbeterde conventionele geneesmiddelen</a>	<b>RCT</b> 2.000 IE
<a href="#">ziekte van Crohn</a>	T	<a href="#">verbeterd wanneer&gt; 30 ng</a>	<b>RCT</b> 2000 IE
<a href="#">Vroeggeboorte</a>	P	<a href="#">2.5X daling</a> , ook: minder c-sectie & better Apgar	<b>RCT</b> 2000 IE India
<a href="#">Lupus</a>	T	<a href="#">pijn verminderd</a>	<b>RCT</b> 4000 IE
<a href="#">cluster hoofdpijn</a>	T	<a href="#">CH geëlimineerd in 60%</a>	10.000 IU, Mg, omega-3, enz

<a href="#">autisme</a>	T	<a href="#">80% verbeterd</a>	CT 300 IU / kg / dag gedurende 3 maanden
<a href="#">prediabetes</a>	T	<a href="#">~ 20% verminderd</a>	<b>RCT</b> 60.000 IE / maand
<a href="#">Gewichtsverlies: overgewicht en obesitas</a>	T	<a href="#">12 pond in 6 maanden</a>	<b>RCT</b> 100.000 IU / maand
<a href="#">Sarcopenie = spierverlies</a>	T	<a href="#">27% te verhogen</a>	<b>RCT</b> 1.000 IE
Groeipijn	T	<a href="#">60% daling</a>	~ 100.000 IU / maand - <b>NOT RCT, gegeven aan alle 2 studie, vergelijkbare resultaten</b>
<a href="#">artrose pijn</a>	T	<a href="#">60% daling</a>	50.000 IE / week - <b>NOT RCT, gegeven aan alle</b>
<a href="#">Amyotrofische Lateraal Sclerose</a>	T	<a href="#">geholpen</a>	2000 IU - <b>NIET RCT, aan alle</b>
Duizeligheid	T	<a href="#">3X reductie</a> als verhoogd > 10 ng	600.000 IU de belasting, dan maint. <b>NIET RCT, aan alle</b>
wratten	T	<a href="#">80% geëlimineerd</a> injectie	<b>NIET RCT, aan alle</b>
<a href="#">Metaboolsyndroom</a>	P	<a href="#">verminderde 44%</a> wanneer VITD steeg met 30 ng	<b>NIET RCT, aan alle</b>
Hooikoorts	P	<a href="#">1000 IE gedurende 30 dagen</a>	<b>RCT</b>
Pre-eclampsie	P	<a href="#">50.000 IE elke 2 weken</a>	<b>RCT</b>
Bloedcelkanker	T	<a href="#">multiple Myeloma</a>	<b>NIET RCT, aan alle</b>
<a href="#">Prikkelbare Darm Syndroom</a>	T	<a href="#">3.000 IE nevel</a>	<b>RCT</b>
Urineweginfectie	P	50% korting	<b>RCT</b> 20.000 IE per week
mijt Allergie	P	<a href="#">5X reductie</a>	<b>RCT</b> 2000 IU preg, 800 IU kind
Perinatale depressie (depressie in de buurt van geboorte)	T	<a href="#">50% korting</a>	<b>RCT</b> 2000 IE voor slechts een paar weken
<a href="#">vaginosis</a>	T	10X reductie	<b>RCT</b> 2000 IE
<a href="#">Eczeem</a>	T	gereduceerd	<b>2 RCT</b> 1600 IE
<a href="#">Non-Alcoholic Fatty Liver Disease</a>	T	gereduceerd	<b>RCT</b> 20.000 IE per week
<a href="#">Preclampsia</a>	T	gereduceerd	<b>RCT</b> 4400 IE

Opmerking: Veel recente bewijzen zijn niet RCT (waar de helft van de mensen krijgen geen / weinig vitamine D) Misschien onderzoekers vinden het moreel verkeerd is om niet vitamine D te geven aan alle deelnemers. Of misschien de onderzoekers in staat zijn om genoeg mensen die niet willen dat een 50% verandering van het krijgen van nul of weinig vitamine D te vinden

-  [Download de 47 proof PDF vanaf juni 2014 - Legal Size Engels](#)

**De meeste bewijzen zijn RCT (gerandomiseerde gecontroleerde studies), waar zelfs de dokter niet weet wie de extra vitamine D krijgt**

- 2 zijn meta-analyse van veelvoudige RCTs
- Vitamine D gegeven aan alle kinderen in het hele land (rachitis) - niet een RCT
- In verschillende studies vonden de onderzoekers dat het onethisch is om vitamine D niet geven aan iedereen (bv # 43)
- In sommige studies varieert de doseerhoeveelheid met de behoeften van de persoon (overwogen, etc)
- In enkele studies werd de cofactoren aangepast aan de behoeften van de patiënt
- By the way - de gezondheidsproblemen die werden genezen door vitamine D zijn niet RCT en we verwachten dat zal nooit worden bewezen door Random gecontroleerde onderzoeken. Uitharden vereist de doseerhoeveelheid en cofactoren worden aangepast aan de behoeften van elke patiënt.

### **Vele klinische studies hebben niet gevonden een voordeel als gevolg van een of meer van de volgende fouten:**

1. **Niet** een gebruiken [die groot genoeg dosis vitamine D](#) (vaak <1100 IU)  
De Nog grotere dosis nodig indien: 1) [obesitas](#) , 2) [slechte gut](#) , 3) zieken (veel ziekten verbruiken veel vitamine D)
2. **Faalt** om vitamine D te hebben gegeven voor een lang genoeg tijd (enkele RCT duurde minder dan 5 weken)
3. **Nalaat** aan vitamine D hebben gegeven frequent genoeg. [Minstens om de 2 maanden voor D3](#) - en ten minste wekelijks voor D2  
Opmerking: Onregelmatig doseren veroorzaakt ook uit balans van de chemie van het lichaam
4. **Mislukt** het verschaffen van een [oplaaddosis](#) , of hadden een te korte duur van de vitamine D-niveaus te herstellen
5. **Nalaat** om D3 formulier te gebruiken, gebruikt in plaats van de [minder effectief D2 vorm](#)
6. **Mislukt** een gezonde reeks hebben [calcium](#) of andere belangrijke [cofactoren](#) (vooral voor [bot-gerelateerde studies](#)  
ook verschillen in Magnesium kan resulteren in 30% verandering in respons op vitamine D  
Magnesium is afhankelijk van water, voedsel, voedingssupplementen
7. **Nalaat** om de reeds bestaande vitamine D-niveaus merken - alleen degenen die laag zijn zal waarschijnlijk een voordeel te laten zien
8. **Niet** te merken hoe / wanneer vitamine D genomen (waarbij de reactie met wel 2X veranderen)
9. **Faalt** om te rapporteren over de naleving (in één geval 40% van de deelnemers niet de supplementen die consequent heeft plaatsgevonden)

### **Veel meta-analyses ook niet vinden een voordeel omdat een of meer van de bovenstaande storingen**

Daarnaast zijn veel [meta-analyse](#) gemiddelde samen al van de proeven

*Stel je een verhaal over een meta-analyse van aspirine (die nooit is gedaan)*

Er zou worden scores van RCT voor aspirine niet werken met 3 mg doses

Er zou een veel RCT van aspirine niet werken met 30 mg doses

Er zou een paar studies van aspirine werken met meer dan 300 mg doses

Er zouden veel studies van kleine hoeveelheden Willow zijn schors (vitamine D2 in plaats van vitamine D3)

dan zou er een meta-analyse van aspirine en wilgenbast zijn

**- dat meta-analyse zou concluderen dat aspirine en wilgenbast werken niet.**

Terwijl ongeveer 200 RCT's in 2014 zal worden gepubliceerd, anticiperen ik alleen maar het toevoegen van 50 tot de bewijzen tafel te wijten aan de hierboven genoemde redenen

Ook zullen sommige proeven niet aan de slag te wijten aan een gebrek aan mensen die bereid zijn om te gaan al jaren met <500 IE vitamine D

## Zie ook VitaminDWiki: Random gecontroleerde onderzoeken met vitamine D **tussenkost**

- [Interventie - Vitamine D 330 Interventies](#)

Let op: Het sorteert de interventies door gezondheidsprobleem evenals op datum

- [Vitamine D interventiestudies - een lange lijst - mag 2014](#) 1204 trials

Update: 1568 Vitamine D interventiestudies met ingang van juli 2016

- [Systematic Reviews of meta-analyse van vitamine D 272 artikelen](#)
- [Meerdere gezondheidsproblemen in verband worden gebracht met een lage vitamine D - meta-meta-analyse april 2014](#)

## Meer behandelingsproefnemingen voor vitamine D dan het totaal van vitamine A + C + E + K gecombineerd

**Vitamine D = 1639** , ea = 1603 [[Vitamine A](#)461 +[Vitamin C](#)508 +[Vitamine E](#)404 +[Vitamine K](#)230] met ingang van december 2016

## Zie ook VitaminDWiki

- [Overzicht: Vitamine D ook TREATS](#)
- [Is het ethisch verantwoord om vitamine D niet op osteoporose trials- NEJM september 2010](#)  
Sommige vitamine D RCT niet worden gemaakt, omdat de onderzoekers niet willen de voordelen voor de helft van de patiënten onthouden wat vitamine D RCT niet kan worden gestart omdat er te veel kandidaten zijn al het nemen van vitamine D
- [Redenen voor vitamine D-deficiëntie](#)
- [Lijst van alle categorieën van vitamine D Informatie](#) en het aantal items in elke
- [Lijst van alle Overzichten van vitamine D 67 items](#) , samen met gerelateerde zoekopdrachten

# Less sun => Less Vitamin D => Less Health

## Less Sun

### Less time outdoors

- Air Conditioning
- TV & internet & video games
- Live in smoggy cities  
or in suburbs with little walking
- Less work outdoors
- Fear skin cancer and wrinkles

### Less sun when outdoors

- Sunscreen
- Protective clothing

Additional reasons at:  
[is.gd/lowvitamind](http://is.gd/lowvitamind)

Henry Lahore 10/2015 VitaminDWiki  
details at [is.gd/sundisease](http://is.gd/sundisease)

## Less Health

ALS, Asthma, Autism, Breast Cancer, Cognitive Decline, Congestive Heart Failure, Cystic Fibrosis, Dental, Depression, Diabetes, Falls/fractures, Fibromyalgia, Kidney, Headache, Hypertension, Infection (antibiotics), Influenza, Lupus, MS, Osteoarthritis, Osteopenia, Osteoporosis, RA, Rickets, Pain-Back, Parkinson's, Psoriasis, Prostate Cancer, Pregnancy problems, Raynaud's, Tuberculosis, Ulcer -leg, Weight gain

Allergy, Alzheimer's, Anemia, Bone, Cancers, Celiac, Chronic Fatigue, Chronic Pain, COPD, Fertility, Heart Disease, HIV, IBD, Metabolic Syndrome, MRSA, Myopathy, Sepsis, Thyroid

Acne, Ebola, Hearing, Liver, Rosecea, SAD, Shingles, Shin Splints, Suicide, Vision

**Strong Proof**  
that increase in Vit D  
decreases incidence  
and/or treats

**Associated**  
with low Vit D for most  
people with the disease

**Suspected**  
relationship with  
low Vitamin D

KLIK OP grafiek voor meer informatie en vertaling

## Vitamine D is vooral nodig tijdens de zwangerschap

Veel vitamine D verbetert de zwangere moeder en kindzorg in **15+** manieren

1. Vermindert <a href="#">Miskraam</a>	<b>2,5 keer</b>	
2. Vermindert <a href="#">Pre-eclampsie</a>	<b>3,6 keer</b>	RCT *
3. Vermindert <a href="#">zwangerschapsdiabetes</a>	<b>Drie keer</b>	RCT *
4. Vermindert <a href="#">Depressie na de zwangerschap</a>	<b>1,4 keer</b>	RCT *
5. Vermindert <a href="#">Vaginosis</a>	<b>10 keer</b>	RCT *
6. Vermindert <a href="#">Vroeggeboorte</a>	<b>2 keer</b>	RCT *
7. Vermindert <a href="#">C-afdeling - ongeplande</a>	<b>1,6 keer</b>	
8. Vermindert <a href="#">klein voor zwangerschapsduur</a>	<b>Drie keer</b>	
9. <a href="#">Infant lengte, gewicht, grootte van het hoofd</a> binnen de normale grenzen		RCT *
10. Vermindert Childhood <a href="#">piepende ademhaling</a>	<b>1,3 keer</b>	RCT *
11. Vermindert Childhood <a href="#">Autisme</a>	<b>4 maal</b>	
12. Vermindert jong volwassen <a href="#">Multiple Sclerose</a>	<b>1,9 keer</b>	
13. Vermindert <a href="#">Pre-eclampsie</a> bij jonge volwassenen	<b>2 keer</b>	
14. Vermindert Childhood <a href="#">Mite allergie</a>	<b>5 keer</b>	RCT *

15. Verminder Childhood [luchtweg- bezoeken](#)

2,5 keer

RCT \*

## Lijst van gezondheidsproblemen in de tabel boven aan deze pagina

Hypertensie, Cardiovasculaire, Rugpijn, Diabetes, Influenza, Falls, heupfracturen, borstkanker, multiple sclerose, Raynaud pijn, menstruatiepijn, C-sectie en zwangerschap risico's, een laag geboortegewicht, chronische nierziekte, Cystic Fibrosis, reumatoïde artritis, TB , rachitis, luchtweginfectie, Lupus, Sickle Cell, ulcus cruris, traumatisch hersenletsel. Ziekte van Parkinson, multiple sclerose, congestief hartfalen (baby's), middenoorontsteking (baby's), gingivitis, sterker senior spieren, gebruik van antibiotica in de senioren, korte Zuigelingen, zwangerschapsdiabetes, hart pompen beter na de aanval, prostaatkanker, astma, depressie , vitamine D in moedermelk, fibromyalgie, chronische Hives, cholesterol, gewichtsverlies, COPD, astma, Kwaliteit van Leven, Survive ICU, rusteloze benen syndroom, hepatitis-C, de ziekte van Crohn, Vroeggeboorte, Lupus, cluster hoofdpijn, autisme. Prediabetes, Gewichtsverlies; Sarcopenie = spierverlies; Growing Pains, Artrose, ALS, Vertigo, wratten, Metabool Syndroom, Hooikoorts, Pre-eclampsie, Blood cel kanker, prikkelbare darm syndroom, urineweginfectie, Mijt Allergie, Perinatale Depressie, vaginose. Eczeem, NAFLD, Preeclampsia