

vitamine B12

Wat is vitamine B12 en bij welke processen hebben we het nodig?

Vitamine B12 (cobalamine) is een in water oplosbare vitamine die het lichaam niet zelf kan aanmaken. B12 is een essentiële cofactor bij methyleringsprocessen (omzettingsprocessen) in de cel waarbij onder andere folaat (foliumzuur) wordt omgezet. Dit is van groot belang bij o.a. de aanmaak van DNA, de aanmaak van rode bloedlichaampjes en een goede werking van het zenuwstelsel. Kortom, bij alles wat samenhangt met het hele cel-metabolisme.

Een tekort heeft daarom een groot effect op meerdere systemen, de klinische consequenties als gevolg daarvan kunnen ernstig zijn. Dit bepaalt ook de grote diversiteit van de symptomen.

Heel eenvoudig gezegd: er zijn verschillende stoffen nodig om een motor te laten draaien. Zodra er één stof minder beschikbaar is, hapert de hele motor.

Lees hier voor meer informatie over vitamine B12 en hoe het werkt.

<https://b12-instituut.nl/informatie-b12/>

Wat is vitamine B12-tekort?

Vitamine B12 zit van nature alleen in voedsel van dierlijke oorsprong.

B12 is van groot belang voor de bloedvorming en voor het in standhouden van de zenuwbanen.

De opname van B12 is ingewikkeld en afwijkend van de rest van de vitamines en mineralen.

Bij mensen met B12-tekort vertoont het lichaam het probleem dat net deze ene belangrijke vitamine niet goed meer wordt opgenomen. Ergens in het ingewikkelde traject gaat er dan iets mis en dit is meestal niet meer te herstellen.

Je hebt dan de ziekte van Addison-Biermer (klassieke benaming Pernicieuze Anemie). Hierdoor gaat de opname van B12 heel langzaam achteruit en wordt de lichaamsvoorraad (vooral in de lever, normaal voldoende voor minstens drie jaar) heel langzaam opgesoupeerd. Het resultaat zal op den duur een tekort aan B12 in het lichaam zijn. Dit geeft ernstige vermoeidheidsklachten en soms problemen met een zere tong en neurologische klachten zoals o.a. tintelingen, zware en stijve benen, gevoelloosheid en concentratie verlies. Ook zijn haaruitval, wazig zien en psychische klachten mogelijk. B12 is voor vele lichaamsprocessen van belang. Dit kan allemaal zonder dat er (nog) sprake is van bloedarmoede.

Omdat het lichaam net deze ene belangrijke vitamine niet meer opneemt uit het voedsel, en dus ook niet goed uit vitaminepillen, moet deze via een omweg in het bloed komen. Dat gaat met behulp van regelmatige injecties met vitamine B12.

In het begin zeer frequent, maar op den duur minder. De frequentie is per persoon verschillend (bijv. een per maand of per twee weken). En omdat het een blijvend probleem is, mag er dus nooit weer gestopt worden met deze behandeling. Het is van groot belang dat de diagnose op tijd gesteld wordt en de behandeling daardoor vroegtijdig gestart kan worden. Dan is de kans op herstel het grootst.

Als de diagnose te laat wordt gesteld of als de behandeling onvoldoende is, dat loopt de patiënt een groot risico op blijvende en invaliderende schade en klachten. En dit laatste komt anno 2017 nog geregeld voor. Door het te lang niet herkende of ondermaats behandelde tekort ontstaat dan Gecombineerde Strengziekte, een neurologisch ziektebeeld.

Dit alles kan leiden tot problemen in het werk en relaties. Studies moeten soms afgebroken worden enz. enz.. In het ergste geval beland iemand in een rolstoel.

Bij de meeste patiënten is van buiten niets te zien, soms wat moeilijk lopen. Dit kan bij de omgeving tot onterechte vooroordelen leiden. Naast het hebben van continu neurologische klachten komt deze foute beoordeling van de omgeving er ook nog eens bovenop. En dat doet extra pijn. Neem mensen met een B12-probleem serieus!

Meer info: <http://home.kpn.nl/hindrikdejong/>

Symptomen B12 deficiëntie

Inleiding

Vitamine B12 deficiëntie is in de vroege fase asymptomatisch. Later kan macrocytaire anemie optreden en/of een typisch neurologisch en/of neuro psychiatrisch klachtenbeeld openbaren (Carmel, 2000; Lindenbaum et al., 1988). De symptomen zijn dus zeer divers en kunnen ook variëren in de mate van sterkte (Heil et al., 2012).

Het diagnosticeren van B12 deficiëntie is een uitdaging temeer, omdat er nog vaak (onterecht) verondersteld wordt dat anemie aanwezig moet zijn om de diagnose te kunnen stellen. Bij een aantal onderzoeken heeft men vastgesteld dat het neurologisch klachtenbeeld ernstiger kan zijn bij patiënten zonder anemie (Healton et al., 1991).

Het gevaar bestaat dat de diagnose – en daardoor de behandeling van B12 deficiëntie – wordt vertraagd, met grote gevolgen voor de patiënt. Een snelle diagnose en behandeling zijn dus wenselijk. Gezien de ernst van de ziekte is de kans groot dat het klachtenbeeld blijvend en niet meer terug te draaien is (Hunt et al., 2014).

Onderstaande klachten kunnen voorkomen. Soms is één klacht duidelijk present (bijvoorbeeld: een frequente migraine of tintelingen in handen en voeten of alleen erg moe of een psychische klacht of korte termijn geheugenproblemen), soms een enorme hoeveelheid aan grote en kleine klachten. Wat de patiënten ons vertellen is dat ze sluipenderwijs door de jaren heen achteruit gaan met hun conditie. Dit is ook opgetekend tot in detail vanaf 1901 (Hunter) toen men nog niet wist met welke ziekte men te maken had.

Algemene klachten

- oververmoeidheid (raar, 'leeg getrokken' gevoel), algehele malaise
- duizeligheid (ook bij rechtop staan), flauwvallen
- hoofdpijn, migraine
- haaruitval, vroegtijdig grijs haar
- brokkelige nagels
- verhoogde gevoeligheid voor infecties (urine­weg, bijholten)
- kortademigheid of COPD-achtige verschijnselen (vooral bij inspanning), snelle hoge ademhaling
- schor, stemband verlamingsverschijnselen (zelden)
- spierzwakte en spierpijnen
- versnelde hartslag (tachycardie)
- bleek
- oorsuizen
- kouwelijkheid (vooral koude handen en voeten)
- koortsachtige verschijnselen, gevoel van beginnende griep
- onbegrepen koorts

Neurologisch Klachtenbeeld

Centraal Zenuwstelsel

Neuro psychiatrisch (vanuit de hersenen)

- cognitieve achteruitgang
 - geheugen (vooral korte termijn geheugen)
 - concentratieproblemen
 - problemen met het vinden van de juiste woorden (afasie)
 - desoriëntatie
- depressie (milde tot ernstige), stemmingswisselingen, suïcidaliteit, labiliteit (veel huilen), snelle geïrriteerdheid, woede uitbarstingen
- angststoornissen, delier, wanen, paranoia, manisch gedrag, hallucinaties, psychose, catatonie, bipolaire stoornis, obsessieve-compulsieve persoonlijkheidsstoornis
- veranderde mentale toestand, persoonlijkheidsveranderingen, vervreemdend gevoel, wazige staat van bewustzijn (brainfog)
- dementie (prefrontale lob), Alzheimerachtige verschijnselen.

Neurologisch (vanuit het ruggenmerg, o.a. gecombineerde strengziekte)

- tintelende handen en/of voeten
- verstoorde gevoelswaarneming op de huid, dove plekken op de huid (parethesiën)
- spastisch en onzeker looppatroon (ataxie) (o.a. coördinatie van loopbewegingen, persoon zwaait bijvoorbeeld dingen van tafel, loopt tegen de deurpost; onhandigheid)

- spierzwakte armen en benen (door de benen zakken)
- verlamingsverschijnselen
- spasticiteit
- afwijkende reflexen
 - positieve Romberg test
 - positief teken van Lhermitte
 - Babinski's reflex
- Parkinson-achtige symptomen
- onwillekeurige bewegingen

En nog een reeks aan mogelijke symptomen zowel bij volwassenen als bij kinderen.

Kijk hier voor de volledige symptomenlijst.

<https://b12-institute.nl/informatie-b12/symptomen/>

En dan nog dit.....

Vitamine B12 helpt o.a. met de aanmaak van nieuwe cellen en vooral cellen die een beschermlaagje vormen om de zenuwbanen, myeline genoemd. Het lichaam is continu bezig met cel vernieuwing (cellen leven maar tijdelijk, dan gaan ze dood en komen er nieuwe cellen voor in de plek), en B12 helpt daarbij. Bij iemand met een B12-tekort, gaan de cellen dus wel dood/kapot, maar komen er geen nieuwe voor in de plaats en die oude cellen worden niet opgeruimd. Er zit dus een hele hoop 'troep' die eruit moet. Hydroxocobalamine heeft als eigenschap dat het die troep opruimt. Maar dat kost superveel energie, zo'n grote schoonmaak. Daarom worden in het begin vaak de klachten erger en de vermoeidheid groter: het lichaam is keihard aan het werk. Daarna begint herstel. Herstel kan echter alleen plaatsvinden als het lichaam voldoende rust krijgt. Sporten is de eerste maanden niet verstandig.

Doseren (pacing)

Tijdens de behandeling met B12-injecties zal men na een tijdje gaan merken dat de klachten en vermoeidheid langzaam afnemen. Het lichaam herstelt zich meer en meer, na vaak lange tijd van chronische vermoeidheid en pijn.

Men krijgt het gevoel dat men de hele wereld weer aan kan.

Het is DAN juist van belang dat men niet over de grenzen heen gaat. Een veel gebruikte spreuk is: 1 dag lol is 3 dagen straf.

Proberen de balans te vinden tussen rust en activiteit is van groot belang.

