



# ALLES WAT WE MOETEN WETEN OVER VITAMINE B12

Vitamine B12 zou helpen tegen vermoeidheid, duizeligheid, geheugenverlies en haaruitval. Steeds vaker horen we over een tekort. Klopt dat? En kan overdosering kwaad? **De 7 meestgestelde vragen én antwoorden.**

Tekst YASMINE ESSER Illustraties JOSSELIN BIJL

**1** WAAR IS HET GOED VOOR?  
Vitamine B12 speelt een belangrijke rol in alle lichaamscellen. Zo is vitamine B12 nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen die zuurstof vervoeren in het bloed, zorgt het voor een goede werking van het zenuwstelsel, maar ook voor het maken van DNA én heeft vitamine B12 invloed op de energiehuishouding."

**2** Hoe krijgen we voldoende binnen?  
Vitamine B12 is een wateroplosbare vitamine die vrijwel alleen in dierlijke producten zit: melk, vlees, vis, eieren en zuivel. Het Voedingscentrum adviseert voor een volwassen vrouw 2,8 microgram vitamine B12 per dag. Dat is een schaaltje yoghurt en een portie kabeljauw. Of drie glazen melk en een eitje. Vegetariërs en veganisten lopen wel het risico op een tekort, voor hen is het verstandig om dagelijks een supplement te slikken. Er is geen risico op een overdosis, een eventueel teveel wordt uitgeplast.

**3** Wanneer ontstaat een tekort?  
Geen paniek: een tekort ontstaat niet snel. Het lichaam legt namelijk een voorraad vitamine B12 aan in de lever, 2 tot 5 milligram. Daar kunnen we best even op teren. Zelfs wie de finale van *Expeditie Robinson* haalt en op zo'n onbewoond eiland een maand geen dierlijke producten eet, hoeft zich geen zorgen te maken. Er ontstaan pas klachten na maanden of zelfs jaren te weinig vitamine B12 binnenkrijgen. Er zijn echter uitzonderingen. Naar schatting slaat 6% van de Nederlanders te weinig B12 op in de lever, blijkt uit cijfers van het NHG. Zij krijgen voldoende binnen, maar het lichaam kan de stof niet uit de voeding halen en opslaan. Hoe dat komt? Bij de opname van vitamine B12 in het lichaam speelt het maagzuur een belangrijke rol, net als het eiwit intrinsic factor in de dunne darm. Mensen met maagproblemen of een gebrek aan genoemd eiwit kunnen een tekort krijgen. Volgens Lisette de Groot, hoogleraar voeding van de oudere mens in Wageningen, zijn het vooral ouderen die kampen met een B12-gebrek. Uit onderzoek blijkt dat een op de vier 65-plussers de vitamine niet goed meer kan opnemen, vaak doordat zij geneesmiddelen gebruiken die de zuurgraad in de maag veranderen.

**4,7%**  
van de volwassen Nederlanders koopt weleens een potje vitamine B12-tabletten en de verkoop stijgt ieder jaar. Dit blijkt uit onderzoek van Info2Action, informatie van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (NHG) én uit talloze online berichten.

Door de huisarts werd Thessa Koopman (32) naar huis gestuurd met de diagnose burn-out. Na vitamine B12-injecties knapte ze zienderogen op.

“Die diagnose was heftig, het ging juist zo goed met mijn carrière. Als make-up artist kreeg ik steeds meer opdrachten en opeens zat ik thuis en viel alles in duigen.

Ik was zo moe dat zelfs uit bed komen nauwelijks lukte. Ik had al maanden spierpijn en buikkrampen, wondjes genazen slecht en ik had de hele dag een paniekgevoel. Mijn huid was grauw en mijn haar werd steeds dunner, dat maakte me onzeker. Omdat rust niet hielp, probeerde ik van alles, van speciale diëten tot bezoeken aan natuurartsen. Maar ik werd alleen maar

*“Sinds ik die injecties krijg, heb ik meer energie en minder pijn”*

zieker. Vanwege de heftige spierpijn werd ik getest op MS, de ziekte van Lyme en zelfs ALS. Dat wakkerde het paniekgevoel aan.

Via een collega kwam ik in een B12-kliniek terecht. Daar werd vastgesteld dat mijn lichaam geen B12 opneemt, ook niet uit supplementen. Ik heb de rest van mijn leven om de twee weken een injectie nodig. Sinds ik die krijg, heb ik meer energie en minder pijn. Maar werken als make-up artist zit er niet meer in, ik heb te veel klachten om hele dagen op de set te staan. Ik ben nu fotograaf en blogger en werk voor een oldtimer-verhuurbedrijf. Als ik kijk hoe mijn leven nu is, ben ik toch blij. Ik ben meer thuis en heb alle tijd voor mijn vriend en onze hond. Als ik niet zo ziek was geworden, had ik die keuze nooit durven maken.”

## 4 HOE WORDT EXTRA B12 TOEGEDIEND?

Meestal met B12-injecties. Het is aan de arts om te bepalen hoe vaak een patiënt een injectie nodig heeft. Steeds vaker kiezen artsen voor hoog gedoseerde smelttabletten, waarmee ook patiënten met een opnameprobleem kunnen worden behandeld omdat de vitamine dan wordt opgenomen via het mondslijmvlies.

## EEN GLAS MELK EN EEN STUKJE KABELJAUW IS AL GENOEG

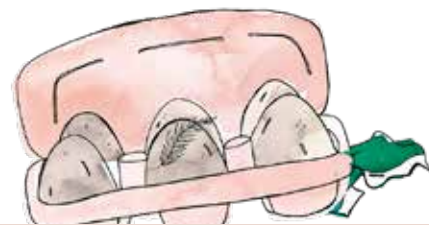


### Melk, vlees & eieren

Een volwassen vrouw heeft per dag 2,8 microgram vitamine B12 nodig, zwangere vrouwen 3,2 en vrouwen die borstvoeding geven 3,8 microgram.

VITAMINE B12 PER PORTIE	MICROGRAM
Glas halfvolle melk (150 ml)	0,7
Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml)	1,1
Stukje rundvlees (gaar, 75 gram)	1,6
Stukje varkensvlees (gaar, 75 gram)	0,3
Stukje kabeljauw (gaar, 100 gram)	2,0
Ei (50 gram)	0,8

Bron: Voedingscentrum



## 5

### Voor welke klachten zorgt een tekort?

Internist-hematoloog Hajo Auwerda: “Doordat de invloed van vitamine B12 zo groot is, zijn de klachten zeer uiteenlopend.” Denk aan: geheugen- en concentratieproblemen, haaruitval, een tintelend gevoel in handen en voeten, blaasontstekingen, spierversuring en zelfs na een goede nacht nog vermoeid wakker worden.

Te lang rondlopen met een tekort aan vitamine B12 kan verstrekkende gevolgen hebben. Auwerda: “Er zijn vrouwen die niet zwanger werden en zonder succes een IVF-traject doorliepen tot ze B12-injecties kregen. Ik heb inmiddels een plank vol geboortekaartjes. Ook heb ik een meisje van zeventien succesvol behandeld met B12-injecties. De eerste keer dat ik haar zag, zat ze in een rolstoel, na een halfjaar kwam ze lopend binnen.”

## 6

### Waarom wordt een tekort vaak niet gezien?

Vooral bij jonge mensen wordt het vaak aangezien voor een burn-out. Internist-hematoloog Auwerda: “Dan zegt hun huisarts: ‘Je hebt een drukke baan, een gezin, je bent moe... Meld je maar ziek, het is een burn-out.’ Sommige mensen lopen twee tot vijf jaar rond met klachten, gaan naar de neuroloog, de reumatoloog, de psycholoog, de psychiater, niemand kan iets vinden. Tot ze in mijn kliniek terechtkomen en blijkt dat ze een tekort aan B12 hebben.” Helaas knapt niet iedereen even snel op van de behandeling. “Dat is afhankelijk van leeftijd, hoe weinig B12 er nog is opgeslagen en hoe lang de klachten geduurd hebben. Sommige mensen worden nooit meer helemaal beter omdat de neurologische schade te groot is. Zij houden bijvoorbeeld last van gevoelloosheid of zenuwpijn in ledematen: tintelende, prikkelende, branderige pijn en delen van de huid die doof voelen.”

### HOE ONTDEK JE EEN TEKORT?

De huisarts kan een bloedtest afnemen om te zien hoe groot de reservevoorraad vitamine B12 is. Wetenschappers zijn er echter nog niet over uit hoe groot dat noodpakket dan precies moet zijn. Het NHG heeft wel een norm vastgesteld, maar sommige artsen, zoals internist-hematoloog Auwerda, vinden dat te veel mensen dan buiten de boot vallen. Het gaat hierbij om de mensen die in theorie een voorraad hebben waarmee ze het wel even zouden moeten kunnen uitzingen, maar die wel kampen met klachten. Ook Hoogleraar Frits Muskiet, expert op het gebied van voe-

dingsgeneeskunde, pleit voor een snellere behandeling met vitamine B12-injecties. Bij een lage, maar officieel niet te lage waarde in het bloed zou het gezonde verstand de overhand moeten krijgen, schreef Muskiet in het wetenschappelijke tijdschrift Huisarts en Wetenschap. Vooral omdat de medicatie ongevaarlijk en goedkoop is – een injectie kost slechts € 0,70.

Auwerda: “Mensen met klachten die een lage B12-waarde in hun bloed hebben, maar officieel nog geen tekort, geef ik een proefbehandeling. Die bestaat uit een aantal B12-injecties. Daarvan knapt 90% op. Baat het niet, het schaadt ook niet, want een teveel plas je weer uit.”

Wilma Meijen (50) had al vijftien jaar klachten. Vorig jaar werd geconstateerd dat ze naast MS en het ASIA Syndroom ook een tekort had aan vitamine B12.

“De laatste jaren ging ik elke avond om een uur of zeven, acht naar bed, dan was ik op. Ik kon per dag maximaal een halfuur wat in het huishouden doen. Als ik ging winkelen, moest ik om het kwartier even gaan zitten en ik sleepte met mijn rechterbeen. Werken ging niet meer, terwijl ik hard op weg was om supermarktmanager te worden.

*“Ik doe alles weer zelf in huis en kan wel een uur wandelen”*

Na al die jaren achteruitgang en niet weten wat er aan de hand was, had ik niet verwacht dat ik me ooit nog beter zou voelen. Maar sinds ik mezelf om de dag een B12-injectie mag geven, ben ik zó opgeknappt. Ik doe alles weer zelf in huis en kan wel een uur wandelen. Ook mijn weerstand is veel beter. Eerst had ik elke winter vier à vijf keer een antibioticakuur nodig, maar afgelopen winter ben ik niet eens bij de huisarts geweest. Ik leef niet meer bij de dag, maar kan weer dingen plannen. Vitamine B12 kan niet mijn MS en het ASIA Syndroom genezen, en ik ben nog steeds moe. Maar zoals ik me nu voel, wil ik best honderd worden.”

