

SNEAKY SLOPER

HERKEN HET VITAMINE B12-TEKORT



Concentratieproblemen, tintelingen, totale uitputting... Allemaal klachten die kunnen wijzen op een tekort aan vitamine B12. Nieuw onderzoek moet voor meer duidelijkheid zorgen rond deze stille sloper.

Een vitamine B12-tekort geeft ongeveer dezelfde klachten als een burn-out, met het grote verschil dat rust nemen niet helpt. Ongelooflijk frustrerend natuurlijk. En omdat vrouwen niet weten wat hen mankeert, verergeren de klachten. Hoe drastisch de gevolgen van vitamine

B12-tekort kunnen zijn, ondervond Mathilde (33). Ze veranderde van een levenslustige carrière-vrouw in een hoopje ellende. Bijna een jaar lang was ze in de veronderstelling dat ze een burn-out had. "Ik begon steeds vermoeider te raken, maar ik bleef hard werken omdat ik vond dat ik niet zo moest zeuren. Na een halfjaar moest ik stoppen: mijn lichaam was op en alles was me te veel. Ik huilde al wanneer ik een telefoontje moest plegen en ging hyperventileren." Haar huisarts dacht dat ze een burn-out had. Rust nemen, luidde het devies. Ook liep Mathilde bij een

psycholoog, in de hoop dat de burn-outklachten zouden verminderen. "Tevergeefs, ik bleef ontzettend moe, zelfs het heen en weer bewegen van mijn ogen kostte me te veel energie."

De grote onbekende

Het klinkt onschuldig, want hoe schadelijk kan een vitaminetekort nou helemaal zijn? Behoorlijk schadelijk, zo blijkt. Het beïnvloedt je zenuwstelsel en werkt door in je hele lichaam. Gevolg: ongelooflijke moeheid en een scala aan lichamelijke en psychische aandoeningen.

Internist Hajo Auwerda schat dat bij zo'n tien procent van de Nederlanders het B12-gehalte te laag is. Exacte cijfers kan hij niet geven, omdat er nauwelijks onderzoek naar wordt gedaan. Hij vermoedt dat dit komt doordat er geen ooggeld mee te verdienen valt. Een ampul voor één injectie kost tachtig cent. Geneesmiddelfabrikanten, de grootste financiers van onderzoek, kunnen daar onvoldoende winst op maken. Dus wordt er niet geïnvesteerd in onderzoek. En door het ontbreken van onderzoeken is de informatie over B12 gebrekkig. Onder de patiënten van Auwerda zijn veel jonge vrouwen die langs een heel medisch circuit zijn gestuurd met 'vage klachten', maar niets hielp. In Mathildes geval was het haar psycholoog die na een halfjaar zei: hier is meer aan de hand, je kunt beter vragen om een lichamenlijk onderzoek. "Mijn huisarts liet mijn bloed testen en ik bleek een tekort aan vitamine B12 te hebben. Dat kan met B12-injecties worden aangevuld. Al na de eerste injectie voelde ik verschil, vrijwel al mijn psychische klachten waren weg." Omdat er zo veel onduidelijk is over een B12-tekort, is Auwerda van het MC Zuiderzee Ziekenhuis in Lelystad zelf een onderzoek gestart, in samenwerking met een academisch centrum. Intussen zit de wachtkamer van Auwerda vol jonge vrouwen, twintigers en dertigers, die via internet-fora op het idee kwamen om het in een B12-tekort te zoeken. Via Google kwamen ze al snel terecht bij Auwerda, expert op dit gebied.

Elke week een injectie

"Naar het einde van de straat lopen voelde alsof ik drie marathons had gerend," vertelt Ellen, die ook met een vitamine B12-tekort kampte. "Als ik wakker was, kon ik nauwelijks mijn ogen openhouden. Ik voelde me down en bij alles dacht ik: wat is het zwaar." Toen Ellen bij haar huisarts aanklopte en vertelde over haar gammele gesteldheid – ze was 37 jaar, maar voelde zich honderd – zei hij dat dit logisch was omdat ze net een kind had gekregen. Daarmee leek de kous af. Alleen had Ellen geen slaapgebrek, haar kind was een goeie slaper. "Tot overmaat van ramp had ik ook nog eens last van mijn gewrichten en lukte het me niet om een vuist te maken met mijn handen. Ik vermoedde dat ik artrose had. Daarom ging ik opnieuw naar de huisarts, die bloed afnam en van alles liet testen." En toen kwam de verlossende diagnose. Ellen kreeg als behandeling wekelijks een B12-injectie in haar bilspier. "Ik knapte zienderogen op. Het was alsof er een sluier werd opgelicht. Ik had weer energie!" Voor Ellen en Mathilde betekende de diagnose een opluchting, en de behandeling van het vitamine B12-tekort was een *life saver*. Dit wil niet zeggen dat het een redmiddel is voor iedereen die zich vrijwel altijd moe voelt of vage klachten heeft. Maar als je de klachten herkent, kan het geen kwaad om in overleg met je huisarts je bloed te laten testen. Gelukkig is een vitamine B12-tekort goed te verhelpen.

'Zelfs mijn ogen bewegen kostte me te veel energie'

B12-PRAAT

Vitamine B12 is onder andere belangrijk bij de aanmaak van snel delende cellen en het goed functioneren van het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Hoe je een tekort herkent? Dit zijn mogelijke symptomen: • vermoeidheid • verwardheid, geheugenverlies of concentratieproblemen

• spierzwakte, gewrichtsklachten of zenuwpijn • tintelingen / gevoelloze handen en voeten • bloedarmoede. Waarom een tekort zo veel voorkomt bij jonge vrouwen, is onbekend. **Wel weten we dat veganisten een grotere kans hebben op een tekort, omdat B12 vooral in dierlijke producten zit**, zoals vlees en zuivel. In de overige gevallen

komt het door een lichamenlijk defect: in dat geval wordt B12 niet of onvoldoende opgenomen in de dunne darm, of de nieren zijn niet goed in staat om het vast te houden. Je kunt het niet oplossen door meer vlees te eten of supplementen te slikken. Het enige wat snel helpt, zijn B12-injecties die in een spier worden gespoten.