

Vitamine

B12

Een onderschat probleem

Extra foliumzuur en vitamine D slikken tijdens de zwangerschap, dat is bij iedereen bekend. Maar ook het aanvullen van vitamine B12 is soms hard nodig. Een pleidooi voor extra oplettendheid bij vrouwen die geen vlees of melkproducten eten of die problemen hebben met maag en darmen.

Tekst: Evelien van Herwaarden

'Ik ben blij dat hier aandacht voor komt, want het is een onderschat probleem'. Anita Badart is er duidelijk over, er zou meer gelet moeten worden op B12-tekort. Badart is eigenaar van Voedingspraktijk Rond & Gezond en is gespecialiseerd in voeding voor moeder en kind. 'Tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoeding is goede voeding erg belangrijk,

vermoeidheid, tintelingen, geheugenverlies en depressiviteit tot misselijkheid. 'Juist daarom is een B12-tekort zo moeilijk te herkennen', zegt Anita Badart, 'want de klachten worden vaak als zwangerschapskwaaltjes gezien. De alarmbellen gaan er niet van rinkelen. Veel zwangere vrouwen zijn wel eens misselijk of hebben last van hoofdpijn of vergeetachtig-

alleen in vlees, vis, eieren en melkproducten. Plantaardige voeding en ook veel vleesvervangers bevatten geen B12. Zo kunnen ook vegetariërs of mensen die zeggen 'niet zo'n vleeseter te zijn', een tekort krijgen. Er is in deze gevallen dus sprake van een intakeprobleem. Daarnaast zijn er mensen die vitamine B12 minder goed opnemen. In de maag wordt een stofje afgescheiden, intrinsic factor, dat ervoor zorgt dat vitamine B12 in de darm wordt opgenomen. Deze intrinsic factor kan te laag zijn bij mensen met maagverkleiningen en maagklachten. Het opnameprobleem kan zich ook in de darm voordoen, bijvoorbeeld bij de ziekte van Crohn, prikkelbare darmen, bacteriële overgroei of terugkerende candida. Je kunt dan nog zo goed eten, maar de B12 wordt onvoldoende opgenomen.'

'Klachten worden vaak als zwangerschapskwaaltjes gezien'

daarover wordt steeds meer bekend. Het normale voedingspatroon van veel mensen is helemaal niet meer zo gezond. Veel kwaaltjes worden toegeschreven aan de zwangerschap zelf, maar wie verder kijkt komt erachter dat voedingstekorten ook een rol kunnen spelen. B12 is een van de vitamines waarop we meer moeten letten.'

Herkennen

Vitamine B12 heeft invloed op veel systemen in het lichaam. Het gevolg is dat een deficiëntie zich bij iedereen anders kan uiten. Bovendien ontstaat het tekort geleidelijk en kan het jaren duren voordat de klachten zich ontwikkelen en ernstig worden. Op de website van de Stichting B12 Tekort staat een lange lijst met symptomen die variëren van

heid. Klachten zoals prikkelingen in de handen of voeten worden niet altijd genoemd. Maar als ik iemand voor me heb die tot de risicogroep behoort en ik vraag er expliciet naar dan zeggen ze: "Ja, nu je het zegt, daar heb ik inderdaad last van!". Dat is een typische uiting van een tekort aan vitamine B12. Doorvragen is dus erg belangrijk.'

Risicogroepen

Het probleem wordt onderschat omdat veel zorgverleners bij een B12-tekort alleen aan extreme gevallen denken. Bijvoorbeeld mensen die streng veganistisch of macrobiotisch eten of een ernstige darmziekte hebben. Zij behoren inderdaad tot de risicogroepen, maar volgens Badart lopen meer mensen het risico om een tekort op te bouwen: 'Vitamine B12 zit

Diagnose

Verloskundigen laten bij zwangere vrouwen altijd testen of er sprake is van bloedarmoede (anemie). Omdat B12 een rol speelt in de aanmaak van ijzer wordt er meestal van uitgegaan dat het B12-gehalte in orde is bij een goede Hb-waarde. Wanneer het Hb te laag is, dient volgens de LOVK het MCV (mean corpuscular volume) getest te worden. Een te hoge MCV-waarde kan duiden op bloedarmoede ten gevolge van een tekort aan vitamine B12 en/of foliumzuur.

'Je kunt het B12-gehalte bij een baby wel herstellen, maar opgelopen ontwikkelingsachterstanden zijn niet terug te draaien'

Badart noemt dat een andere instinker, want er kan wel degelijk sprake zijn van een tekort. 'Vorige week hoorde ik nog van een verloskundige dat zij er iemand uitgepikt had', zegt ze. 'Een zwangere vrouw gaf aan dat ze vegetarisch was, haar Hb bleek in orde maar de bloedtest wees wel op een tekort aan vitamine B12. Deze vrouw had ook klachten die hierop duiden. Ik denk dat verloskundigen bij de

eerste intake een selectie kunnen maken door gericht te vragen naar het voedingspatroon. Als de zwangere niet alleen te weinig B12 binnenkrijgt maar ook klachten heeft zoals vermoeidheid en misselijkheid, dan zou ik meteen op B12 laten prikken. Bij voorkeur worden ook methylmalonzuur (MMA) en homocysteïne in het bloed bepaald. Bij B12-tekort ontstaat een ophoping van deze stoffen en dit biedt je dus extra informatie.'

Ondergrens

Badart wijst nog op een ander probleem met betrekking tot de diagnostiek. De referentiewaarden van het B12-gehalte hebben een breed bereik (150 tot 750 pmol/l) en de gebruikelijke ondergrens van 150 pmol/l zou te laag zijn. Ook de Stichting B12 Tekort benoemt dit probleem. Zij schrijven dat 'wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat bij patiënten die een B12-opnamestoornis hebben, de eerste tekenen van een B12-tekort op celniveau soms al optreden bij serum B12-concentraties tot aan 300 pmol/l'. Wanneer de huisarts aangeeft dat het B12-gehalte goed is, kan het zinvol zijn om naar de exacte bloedwaarde te vragen. Als het B12-gehalte aan de lage kant is en er zijn sterke klachten, dan kan suppletie toch overwogen worden.

Behandelen

'Bij een tekort is het belangrijk om het B12-gehalte zo snel mogelijk omhoog te krijgen. Je kunt dat op twee manieren doen, met injecties of met orale supplementen. Overleg met de huisarts is hierin belangrijk. Met injecties gaat het B12-gehalte sneller omhoog en deze worden door de huisarts toegediend. Maar er zijn ook goede, hooggedoseerde supplementen waarmee het aanvullen van B12 redelijk snel verloopt. Die hoge dosering is bij een tekort erg belangrijk, de dosis in een simpele multivitaminen is echt niet hoog genoeg. Een dosering van minimaal 500 mcg, maar bij voorkeur 1000 mcg per dag is noodzakelijk. Het fijne is dat er geen schadelijke bovengrens is voor vitamine B12 en er zijn ook geen nadelige gevolgen voor de baby.' Daarnaast is het uitermate van belang om na te gaan hoe het tekort is ontstaan. Als het probleem in de voeding ligt dan is het raadzaam om te verwijzen naar een diëtist. Die kan het voedingspatroon onder de loep nemen en nagaan of er ook andere tekorten zijn, bijvoorbeeld van de eveneens belangrijke vitamine D of omega-3 vetzuren.

Baby

Een laag B12-gehalte geeft niet alleen een verhoogd risico op een miskraam, vroeggeboorte of vervelende klachten bij de zwangere. Het kan ook gevolgen hebben voor de baby,

gevolgen van zo'n tekort worden zichtbaar in de tweede helft van het eerste levensjaar. Ook deze symptomen worden niet snel herkend. Het gaat om veel huilen en om ontwikkelingsachterstanden, zowel cognitief als motorisch, waarbij meestal niet gedacht wordt aan een

verloskundigen naar de huisarts.' Bij het Nederlands Huisartsen Genootschap is ook geen specifieke richtlijn beschikbaar en wordt B12-tekort eveneens in de richtlijn voor anemie behandeld. Deze richtlijn wordt dit jaar herzien. De woordvoerder van de landelijke

'Bij moeders met een B12-tekort kan de baby met een te kleine voorraad geboren worden'

B12-tekort. In extreme gevallen kan het zelfs leiden tot atrofie van het hersenweefsel. Het vervelende is bovendien, je kunt het B12-gehalte bij zo'n kindje wel herstellen, maar eenmaal opgelopen ontwikkelingsachterstanden zijn niet terug te draaien.'

vereniging van gynaecologen NVOG verwijst naar het Voedingscentrum. Maar ook op de website van het Voedingscentrum vinden we geen informatie over B12-tekort op de pagina's voor zwangere vrouwen. Wel verschijnen er steeds vaker artikelen in de wetenschappelijke vakbladen die aandacht besteden aan B12-tekort.

'De voorlichting is op dit moment onvoldoende', vindt Anita Badart. 'Sterker nog, er wordt vaak gezegd dat je ook met een vegetarisch voedingspatroon alle benodigde bouwstoffen wel binnenkrijgt. Dat is niet altijd het geval en de gevolgen kunnen groot zijn. Zeker in de zwangerschap, wanneer het lichaam toch een tandje moet bijzetten, is het belangrijk om te kijken naar eventuele tekorten. Vitamine B12 hoort daar absoluut bij!' ■



Anita Badart, diëtist

want B12 is een belangrijke bouwsteen voor de opbouw van de hersenen en het zenuwstelsel. 'Al in de buik moet het kindje een eigen B12-voorraad in de lever opbouwen. Daarmee kan een kind het eerste half jaar tot een jaar vooruit', legt Anita Badart uit. 'In borstvoeding, maar ook in flesvoeding, zit niet zoveel B12. Dat is geen probleem als er een voorraad in de lever is opgebouwd, maar bij moeders met een B12-tekort kan de baby met een te kleine voorraad geboren worden. De

Voorlichting

Richtlijnen en voorlichting met betrekking tot B12-tekort tijdens de zwangerschap zijn nog niet ontwikkeld. De KNOV heeft geen specifieke richtlijn en verwijst naar de standaard 'Anemie in de verloskundige praktijk' op haar website. 'De risicogroepen zijn bij ons bekend', zegt een woordvoerder, 'we wijzen verloskundigen erop dat ze bedacht moeten zijn op B12-tekort. De klachten zijn specifiek, net zoals bij bloedarmoede. Voor het testen en behandelen van een B12-tekort verwijzen

Stichting B12 Tekort

Stichting B12 Tekort zet zich in om patiënten met een tekort aan vitamine B12 te informeren. Op de website vindt u veel recente informatie, een actief forum en een mailadres voor alle vragen. Daarnaast worden er door de stichting bijeenkomsten georganiseerd. www.stichtingb12tekort.nl

Bronnen van vitamine B12

Per 100 gram product:

Vette vis	6,70	mcg
Rundvlees	2,60	mcg
Kaas	1,97	mcg
Melk	0,44	mcg
Eieren	1,54	mcg
Kip	0,30	mcg
Vleesvervangers	0 - 0,38	mcg

(Bron: NEVO 2011)

De dagelijks aanbevolen hoeveelheid B12 voor zwangeren is 3,2 mcg.

Waarschuwing

In sommige algen en wieren komt een stof voor die erg lijkt op vitamine B12. Deze vorm kan niet worden opgenomen door het menselijk lichaam. Met supplementen zoals spirulina of chlorella kan het B12-gehalte dus niet verhoogd worden.