



Vitamine B12: de koning der vitaminen

Belang van vitamine B12 bij ouderen

Vitamine B12 is van groot belang voor ouderen, omdat het helpt bij het behoud van een **helder geheugen, ondersteunt de energiestofwisseling** en essentieel is voor de **vorming van rode bloedcellen**. Een tekort aan vitamine B12 kan leiden tot geheugenproblemen, vermoeidheid en bloedarmoede, wat vooral bij ouderen ernstige gevolgen kan hebben.

Onderzoek in Canada heeft aangetoond dat veel ouderen in zorginstellingen kampen met een vitamine B12-tekort. Bij opname in een zorginstelling bleek dat 13,8% van de ouderen een ernstig tekort had en 38,3% een mild tekort. Helaas nam dit tekort vaak toe gedurende hun eerste jaar in de instelling, wat de noodzaak van een goede aanvulling benadrukt.

Vitamine B12 komt voornamelijk voor in *dierlijke producten zoals vlees, vis, gevogelte, zuivel en eieren*. Echter, bij ouderen is het probleem vaak niet een tekort aan deze voedingsmiddelen, maar eerder een verminderde opname van vitamine B12 uit de voeding door het lichaam.

Dit kan te maken hebben met veranderingen in de spijsvertering naarmate men ouder wordt.

Om deze tekorten aan te vullen, wordt vaak geadviseerd om **B12-supplementen** te nemen of voedingsmiddelen te kiezen die verrijkt zijn met vitamine B12. In Nederland wordt geschat dat 5 tot 10% van de bevolking een B12-tekort heeft, maar bij ouderen kan dit percentage oplopen tot 20 tot 30%. Daarom is het voor deze doelgroep extra belangrijk om hun B12-inname in de gaten te houden en indien nodig aan te vullen met supplementen.

De link tussen vitamine B12 en psychiatrische aandoeningen

Vitamine B12 (cobalamine) was lange tijd vooral bekend, omdat het helpt bij de vorming van rode bloedcellen en bij het maken van DNA en RNA, de dragers van onze genetische informatie. Een gebrek aan B12 werd vroeger alleen aan bloedarmoede gelinkt. Later ontdekte men dat deze B-vitamine veel meer belangrijke functies heeft.

Voldoende *B12 beschermt tegen dementie, psychiatrische en neurologische aandoeningen, atherosclerose, diabetes, geboortefwijkingen en zelfs kanker.*

Vitamine B12 is samen met de andere B-vitaminen essentieel voor een goede hersenfunctie en een gezond zenuwstelsel.

Een heel groot deel van de bevolking heeft een gebrek aan vitamine B12, maar dat wordt zelden vastgesteld, omdat *B12-waarden in het bloed weinig zeggen over de B12-concentratie in het lichaam.* Bij veel hersen- en zenuwaandoeningen blijkt B12-suppletie de magische sleutel, die helaas vaak (te) laat gevonden wordt. Het goede nieuws is dat een gebrek aan vitamine B12 en de gevolgen ervan meestal hersteld kunnen worden door suppletie.

Een *vitamine B12-tekort* wordt vaak *onterecht als een psychiatrische aandoening gediagnosticeerd*, wat leidt tot verkeerde behandelingen. Twee gevallen in *Psychiatry* tonen aan dat depressieve mannen, die niet op antidepressiva reageerden, verbetering zagen in hun symptomen en hersenfunctie na B12- en foliumzuur-suppletie.

Ook een hele reeks andere psychiatrische en neurologische aandoeningen wordt gelinkt aan een B12-tekort: *bipolaire stoornis, schizofrenie, psychose, hallucinaties, obsessief compulsieve stoornissen, stemmingsstoornissen, autisme, dementie, alzheimer, multiple sclerose, amyotrofe laterale sclerose, Parkinson, epilepsie, zenuwpijn, enz.*

Vooral oudere mensen, mensen met **maagdarmaandoeningen** en mensen die **maagzuurremmers** (Omeprazol, Tagamet, Zantac) nemen, hebben vaak een gebrek aan vitamine B12. Maagzuurremmers remmen de opname van B12. Andere medicijnen die de opname van B12 verminderen zijn cholesterolremmers (cholestyramine), antibiotica en het diabetesmedicijn metformine.

Maagzuurremmers en vitamine B12

Langdurig gebruik van maagzuurremmers vergroot de kans op een vitamine B12-tekort in het lichaam. Dat blijkt uit recent Amerikaans onderzoek. Vooral ouderen die **maagzuurremmers** gebruiken hebben een verhoogd risico op dit tekort.

Langdurig gebruik van maagzuurremmers, zoals omeprazol, kan het risico op een vitamine B12-tekort vergroten, **vooral bij ouderen.**

Vitamine B12 is essentieel voor de vorming van rode bloedcellen, de werking van het zenuwstelsel en groei. Deze vitamine komt uitsluitend voor in *dierlijke producten zoals vlees, vis, melk en eieren*.

Normaal gesproken helpt maagzuur, samen met het enzym pepsine, om vitamine B12 uit voedsel vrij te maken, zodat het in het lichaam kan worden opgenomen. Maagzuurremmers verminderen echter de productie van maagzuur en pepsine, waardoor vitamine B12 minder goed vrijkomt en wordt opgenomen. Dit kan na verloop van tijd leiden tot een tekort aan vitamine B12, wat kan resulteren in **bloedarmoede, vermoeidheid, geheugenproblemen en zenuw schade**.

Hoewel niet iedereen die maagzuurremmers gebruikt een tekort aan B12 ontwikkelt, is het risico groter, vooral als je deze medicijnen langdurig gebruikt. Gezond eten kan het risico verkleinen, maar als je symptomen ervaart die wijzen op een B12-tekort, kan het verstandig zijn om een multivitamine of een specifiek B12-supplement te overwegen als aanvulling.

Symptomen van B12-tekort:

- Bleekheid, duizeligheid, bloedarmoede
- Vermoeidheid, spierpijn, krachtverlies
- Tremors (trillen, beven)
- Psychose, verwardheid, nervositeit
- Depressie
- Concentratiestoornissen
- Geheugenverlies, dementie
- Tintelingen of gevoelloosheid in armen, benen, handen en/of voeten
- Krachtverlies in armen en/of benen
- Zenuwpijn
- Gladde, pijnlijke tong
- Terugkerende aftern
- Niet op de juiste woorden kunnen komen, verkeerde woorden gebruiken, zich verspreken
- Onverklaarbaar vallen of ergens tegenaan lopen, verlies van positiegevoel, onhandigheid, dingen uit de handen laten vallen, dingen omgooien, struikelen, moeilijk lopen
- Evenwichtsstoornissen



Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten in aanzienlijke hoeveelheden: *vis, schaal- en schelpdieren, vlees, gevogelte, eieren, kaas, melk. Miso en tempeh (gefermenteerde soja), sommige paddenstoelen (cantharel), algen, spirulina en chlorella zijn goede plantaardige bronnen.*

Vitamine B12 wordt ook aangemaakt door de darmbacteriën, op voorwaarde dat de darmflora optimaal is.

De beste vorm van B12-suppletie zijn *zuigtabletten met de actieve vorm methylcobalamine, bij voorkeur in combinatie met foliumzuur en B6* (en een goed B-complex).

Wilt u hier meer informatie over, neemt u dan contact op. Ik help u graag verder.

Meer informatie:

Vitamine B12

<https://www.sportengezond.nl/belang-van-vitamine-b12-bij-ouderen/>

<https://www.zuivelengezondheid.nl/wp-content/uploads/Reportage-Het-vitamine-B12-tekort.pdf>

Filmpje vitamine B12

https://www.youtube.com/watch?v=0d_QmWYGIYE&t=28s&ab_channel=NLTV

Maagzuurremmers

<https://www.sportengezond.nl/invloed-maagzuurremmers-op-b12/>

Lilian Mual

Hormoontherapeut
Massagetherapeut
Verpleegkundige
Rouwconseler
Voedingsdeskundige/leefstijlcoach

Contact:

T: 06 558 754 39
E: lilianmual@gmail.com
W: www.praktijk-lilibooi.nl