

Vitamine B12 tekort: de belangrijkste tips op een rij

Bloedonderzoek

Ga naar een arts en laat een bloedonderzoek uitvoeren, bijvoorbeeld op deze stofjes:

1. Serum B12
2. Holo-TC (Actief B12)
3. Homocysteïne; een verhoogd resultaat kan een vitamine B12 tekort bevestigen, een 'normale' waarde sluit een tekort niet uit
4. Methylmalonzuur (MMA); een verhoogd resultaat kan een vitamine B12 tekort bevestigen, een 'normale' waarde sluit een tekort niet uit
5. Foliumzuur; een te hoog gehalte kan een vitamine B12 tekort maskeren
6. Vitamine B6
7. Ferritine

Let op; laat je eerst prikken op serum B12, Holo-TC, homocysteïne, MMA en foliumzuur voordat je begint met het nemen van supplementen waar B12 of foliumzuur inzit (deze verdoezelen de echte waardes van deze stofjes).

B12 waarde

Vaak gebruiken laboratoria diverse 'eenheden' om B12 te meten. Vraag om een uitdraai van jouw resultaten; daar dienen ook de normaalwaarden op te staan. Zo kun je ook zelf zien of je 'genoeg' B12 hebt. Overigens zijn waarden in mijn ogen vaak niet 'de wet'; als je tegen een grenswaarde aanzit kun je een tekort hebben:

- Er zijn momenteel artsen die pleiten om de ondergrens van de serum B12 waarde in Nederland op te hogen naar 200 pmol/L. In Amerika wordt 200 pmol/L. vaak als ondergrens gehanteerd.
- Amerikaanse verpleegster Sally Pacholok en haar man Jeffrey Stuart (arts) willen de onderwaarde verhogen naar 450 pmol/L. Ze pleitten voor een proefbehandeling voor mensen die nu in het 'grijze gebied' vallen (en een waarde tussen de 200 en 450 pmol/L. hebben: als je een waarde van onder de 200 pmol/L. hebt raden ze dus altijd een behandeling aan).

Behandeling

Ik raad bij een (zeer ernstig) tekort altijd injecties aan; dit is de meest directe manier om ervoor te zorgen dat vitamines rechtstreeks in je bloedbaan terechtkomen. Het is bij injecties onder meer belangrijk om:

- Een 'oplaaddosis' te krijgen, zodat het tekort kan worden aangevuld. Dit moeten minimaal 10 injecties zijn (verspreid over 5 tot 10 weken).
- Na een oplaaddosis een onderhoudsdosis te nemen. Dit moet minimaal 1 keer in de 2 maanden 1 injectie zijn: de juiste frequentie moet op basis van je klachten (niet bloedwaardes) worden vastgesteld. Bij neurologische klachten moet er 1/2 keer per week een injectie voor langere periode worden gegeven gedurende langere tijd (bijvoorbeeld 2 jaar). Door een onderhoudsdosis te nemen, voorkom je dat je (op lange of korte termijn) weer een tekort en klachten krijgt. Er mag dus niet worden gestopt met injecteren als de oorzaak van je vitamine B12 tekort niet wordt gevonden/niet kan worden weggenomen.

Meer tips over hooggevoeligheid en een energieke leven?

Kijk op <http://www.femkedegrijs.com>

Femke de Grijs

Ik leer je hoe je als vermoede hooggevoelige vrouw energiekeer wordt!

www.femkedegrijs.com