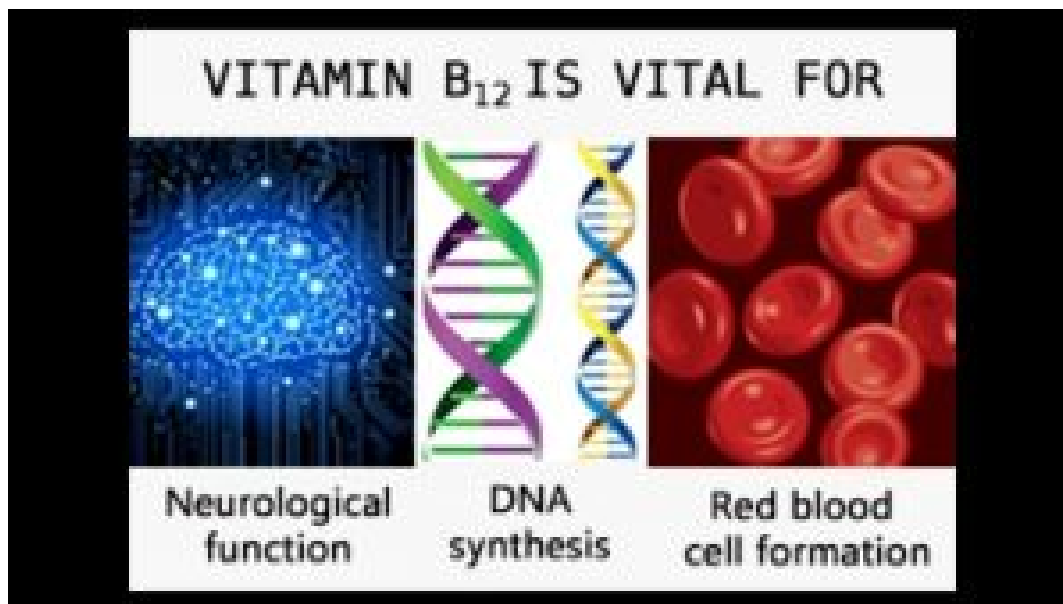


Wie, wat, hoe en waar over B12-tekort / B12-deficiëntie

Door Jacqueline Postma

Wie?

Het kan iedereen overkomen. Vitamine B12-tekort komt niet alleen onder volwassenen en ouderen voor, maar ook bij een (zeer jonge) kinderen. Het tekort bij baby's is vaak ontstaan tijdens de zwangerschap als achteraf blijkt dat de moeder eigenlijk al een tekort had (en bijvoorbeeld met slikken van foliumzuur was gestart wat het B12-tekort verergert of maskeert). Een erfelijke oorzaak is ook mogelijk.



In Nederland treft het ongeveer 5% van de bevolking en daarvan is 90% vrouw. Elke arts komt in zijn of

haar praktijk deze patiënten tegen dus ook een cardioloog, een longarts, de GGZ en ga zo maar door. Patiënten lopen ook in eigen omgeving tegen een muur van onbegrip omdat je maar gezond moet eten en het is een hype. Dat alles is niet zo want een hype bestaat niet al eeuwen lang. Patiënt is vaak jaren aan het tobben voor men aan B12 denkt.

Wat?

B12-tekort is een sluipmoordenaar want het begint vaak met vage klachten en er komen steeds meer klachten bij. B12 wordt dan getest maar men kijkt dan naar waardes. Echter B12 tekort

is zeer complex en men kan het niet alleen aan waarden ophangen. Er moeten ook andere zaken getest worden die in dat metabolisme, de stofwisseling, betrokken zijn. Een lage waarde betekent niet altijd dat je een B12 tekort hebt. Het gaat ook om de klachten die je hebt en er is ook verschil tussen een INname-probleem en een OPnameprobleem.

Als je niet voldoende dierlijk voedsel eet KAN dat een oorzaak zijn. Indien niet op tijd de behandeling start kan je onherstelbare schade oplopen en indien niet behandeld kan je dus eraan overlijden. En men denkt dat je bijvoorbeeld bloedarmoede moet hebben maar dat is ongeveer bij 20% van de patiënten het geval, zie in de link valkuilen hieronder. Als je dat deel begrijpt is het gesprek bij de arts makkelijker.



Een lage waarde is niet automatisch een B12-tekort....het gaat ook om de klachten.

Zit je laag of in het grijze gebied (zonder klachten) dan wel zaken geregeld laten testen. Bewaken dus!!

NOTE: Indien je vitamines hebt geslikt met B12 of foliumzuur erin, dien je minimaal drie maanden te wachten alvorens je je kan laten testen.

<<https://b12-institute.nl/diagnose/valkuilen/>

De symptomen waarvan je er vaak meerdere hebt...

De meest algemene:

96% van de patiënten is (ongewoon) algeheel vermoeid

87% wordt vermoeid wakker

34% heeft glossitis

30% haarverlies, aften, wazig zien

Neurologische klachten:

78% heeft last van geheugenverlies

75% slechte concentratie

73% heeft benauwdheidsklachten

66% onhandigheid / ataxie

59% heeft duizeligheidsklachten

56% heeft hartritmestoornissen

50% afasie

Zie verder <https://b12-institute.nl/informatie-b12/symptomen/>

De ziekte wordt gekenmerkt door vooraf veel onderzoeken en ellende zonder ooit aan B12 tekort gedacht te hebben. Of foutieve interpretatie van de bloedonderzoeken. Voorbeelden van misdiagnoses door overlappende klachten zijn fibromyalgie, ME/ CVS en SOLK. Maar ook MS. <https://stichtingb12tekort.nl/vitamine-b12/vitamine-b12/vitamine-b12-en-cvsme-en-fibromyalgie/> <https://stichtingb12tekort.nl/vitamine-b12/vitamine-b12/vitamine-b12-en-ms/>

Laat je dus nooit eerder deze diagnose geven voordat je B12-tekort hebt uit laten sluiten.

De ziekte gaat ook vaak samen met andere aandoeningen, denk hierbij bijvoorbeeld aan Hashimoto.

Tekst gaat verder onder de advertentie

Een hype?

B12-tekort en Hashimoto gaan vaak hand in hand

... (text continues) ...

Hoe?

Er zijn vele oorzaken en daarom is het zo complex. Oorzaken staan hier benoemd <https://b12-institute.nl/oorzaken-b12-deficientie/>

Indien je de diagnose hebt start je met om de 3.5 of om de 3 dagen met Hydro(xo)cobalamine injecties in de bil- of dijbeenspier. Veel patiënten leren dat zelf en injecteren dus zelf. Zolang de oorzaak niet gevonden is mag je niet stoppen. Bouw niet af zolang er klachten zijn en afbouwen doe je in stapjes. <https://b12-institute.nl/behandeling-b12-deficientie/>

NOTE: B12 is niet toxisch en niet overdoseerbaar.

<https://stichtingb12tekort.nl/wetenschap/stichting-b12-tekort-artikelen/behandeling-met-hoge-doseringen-vitamine-b12-vrees-voor-overdosering-is-ongegrond/>

Waar?

Alle hierboven genoemde informatie is terug te vinden op het internet dus zoek je informatie over deze materie kijk dan op onderstaande internetsites. Allen hebben een zoekbalk. Via PC of laptop is het handigst.

www.b12-institute.nl

<https://home.kpn.nl/hindrikdejong/>

www.stichtingB12tekort.nl

Wil je meer informatie omdat je jezelf hierin herkent? Meld je dan aan voor de besloten Facebookgroep 'B12 tekort

de vergeten Ziekte'. Lees vooraf wat de informatiepagina inhoudt en vul de 3 vragen in. Men helpt je daar heel graag. Bijna 14000 leden zijn je voor gegaan. <https://www.facebook.com/groups/807408932663995/about/>

Lees ook nog even deze waarschuwing...**ga nooit supplementen slikken....** het is echt niet zonder risico om je gezondheid op deze wijze op te willen lossen. Bespreek je klachten eerst bij de

dokter. <https://community.consumentenbond.nl/zorg-gezondheid-7/meten-is-weten-slik-nooit-onnodig-vitaminen-of-mineralen-er-is-wel-risico-en-er-zijn-ook-bijwerkingen-16233>

En voor de fanatiekelingen...

These are faces of vitamin B12 deficiency

It is commonly misdiagnosed and under treated.
There are many symptoms and causes.



Important: If you suspect a B12 deficiency please don't supplement before testing. This will skew your results.



www.b12deficiency.info



Deze stukken zijn geschreven door Prof. Dr. B.H.R. Wolffenbuttel internist endocrinoloog in het UMCG
<https://www.gmed.nl/de-kunst-van-een-diagnose-stellen-schi.../>
<https://www.gmed.nl/een-hype/>
<https://www.gmed.nl/b12-is-moeilijker-dan-je-denkt/...>
<https://www.gmed.nl/b12-problematiek-de-ervaringen-aan-de-.../>
<https://www.gmed.nl/vitb12-feiten-of-fabels-1/>
<https://www.gmed.nl/vitb12-feiten-of-fabels-2/>
<https://www.gmed.nl/vitb12-feiten-of-fabels-3/>
<https://www.gmed.nl/hoe-een-simpele-vitamine-de-wereld-ver.../>
<https://www.gmed.nl/vitb12-mma/>
<https://www.gmed.nl/vitb12-deel-6-metenb12/>

Kijk ook eens deze films:

<https://www.youtube.com/watch?v=0vMxJ6GRBNQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=BvEizypoy00>

TOT SLOT: Gezien de onomkeerbaarheid van de klachten en de mogelijke invaliditeit is het advies om te luisteren (naar de klachten) van de patiënt!