

VITAMINE B12-TEKORT DOOR PANCREAS INSUFFICIËNTIE

Vitamine B12 is van groot belang voor onze gezondheid. Een tekort aan deze vitamine komt nagenoeg niet voor vanwege te weinig hiervan in de voeding, maar in de meeste gevallen door een opnamestoornis.

VITAMINE B12

B12 komt van nature alleen voor in voedsel van dierlijke oorsprong en is van essentieel belang bij de bloedvorming en voor de instandhouding van het zenuwstelsel. Een gezond mens heeft een voorraad in de lever voor enkele jaren. Een tekort ontwikkelt zich daardoor vaak over een hele lange periode en de klachten komen dan sluipenderwijs. Dit proces kan vele jaren in beslag nemen en als de levervoorraad uiteindelijk zo goed als uitgeput is, dan zullen de klachten in enkele weken of maanden gaan escaleren.



De opname uit het voedsel en het transport van vitamine B12 is ingewikkeld en afwijkend van de andere vitamines en mineralen. Dit proces kan op diverse plaatsen in dit traject fout gaan en door meerdere oorzaken. De meest voorkomende oorzaak is de ziekte van Addison-Biermer (klassieke naam Pernicieuze Anemie), waarbij door het missen van een stofje (Intrinsic Factor) in de maag of door antistoffen hiertegen de opname gestoord is. De vroegere benaming is niet zo geschikt omdat een B12-tekort zich veelal manifesteert zonder dat er van anemie (bloedarmoede) sprake is.

Ook een minder goed werkende alvleesklier heeft een negatief effect op deze opname en kan een vitamine B12-tekort tot gevolg hebben.

Als er sprake is van een afnemend opnamevermogen dan ontstaat de situatie dat de B12-balans negatief wordt. Het lichaam kan dan minder B12 opnemen dan dat het verbruikt. Hierdoor wordt de grote lichaamsvoorraad aangesproken. Hierbij kunnen er al tekorten op weefselniveau, en dus klachten, ontstaan. Dan lijkt de B12-waarde in het bloed normaal, dus nog binnen het referentiebereik. Bij deze z.g. laag-normale waarden in het bloed kan er echter

bestwel sprake zijn van klachten door een tekort. Zeker als de waarde een continu dalende trend te zien geeft. De dokter dient dus bekend te zijn met dit grote grijze gebied boven de onderste referentiewaarde. Een laag-normale waarde in het bloed in combinatie met het klachtenpatroon wat bij een tekort aan B12 past moet de alarmbellen laten rinkelen. Er dient dan nader onderzoek naar de B12-status gedaan worden. Daartoe worden de tests op MMA (methylmalonzuur) en homocysteïne gebruikt. Ook is de nieuwe Actief-B12 aan te raden. Deze laatste test is op dit moment nog maar op enkele plaatsen beschikbaar. Deze tests kunnen een tekort soms eerder aantonen, maar kunnen dit nooit met zekerheid uitsluiten.

KLACHTEN DOOR EEN TEKORT

Een B12-tekort kan een scala aan klachten veroorzaken zoals vermoeidheid, een pijnlijke tong en neurologische klachten als tintelingen, concentratieproblemen, afasie, problemen met lopen, duizeligheid, maar soms ook fasciculaties (spiertrillingen). Ook klachten van depressieve aard zijn mogelijk.

Verder hartritmestoornissen, wazig zien, haaruitval en pijn in rug, heupen, gewrichten. Ook een zwaar en stijf gevoel in de benen is mogelijk. *(Lees uitgebreid over de symptomen op de website van de Stichting B12 Tekort - red.)*

BEHANDELING

Omdat het lichaam deze vitamine niet via de normale weg meer kan opnemen zal de B12 uit pillen ook niet de gewenste verbetering geven.

Waarschuwing: Ga niet experimenteren met pillen o.i.d., want hiermee verhoog je de waarde in het bloed meestal wel iets terwijl de klachten niet echt afnemen. Door de hogere waarde in het bloed wordt de diagnose B12-tekort alleen maar vooruitgeschoven en op die manier kom je van de regen in de drup. De behandeling bestaat uit het regelmatig toedienen van intramusculaire B12-injecties, die het beste in de bilspier kunnen worden gegeven.

VROEGE SIGNALERING UITERST BELANGRIJK

Het is zaak om een zich ontwikkelend B12-tekort vroegtijdig te signaleren. Wordt een tekort te laat ontdekt dan loop je de kans op blijvende, vooral neurologische, schade. Daarom is het van zeer groot belang dat het tekort in een vroeg stadium wordt ontdekt zodat de behandeling op tijd wordt gestart. Hoe eerder behandeld hoe groter de kans is op volledig herstel.

Er wordt gestart met een aanvangsdosering van 10 injecties in vijf weken. Daarna veelal voor wat langere tijd een injectie per week totdat het duidelijk beter gaat en dan langzaam minderen naar een onderhoudsdosering van minimaal een injectie per maand. De waarde in het bloed schiet al na een injectie flink omhoog en is daardoor geen maat voor het bepalen van de behandeling. Deze waarde is dan hoog en dat hoort zo en mag nooit een reden zijn om minder injecties te geven. De klachten zijn in deze situatie van doorslaggevend belang. Van een overdosis kan geen sprake zijn: omdat deze vitamine wateroplosbaar is, wordt een echt teveel wel weer uitgeplast.

Hoe snel er verbetering is hangt van veel factoren af, en is niet gemakkelijk te voorspellen. Bij de een is er al duidelijke verbetering na enkele injecties, terwijl bij een ander pas iets voelbaar is na 15 injecties.

Bij te late herkenning van dit probleem kan het nodig zijn dat de intensieve aanvangsdosering een à twee jaar volgehouden moet worden. Na twee jaar zal er waarschijnlijk geen verbetering meer mogelijk zijn en blijft de patiënt met restklachten zitten.

Zolang de oorzaak van het opnameprobleem niet hersteld kan worden mag de behandeling niet gestopt worden.

Door welke oorzaak een B12-tekort ook is ontstaan, een vroege diagnose is altijd uiterst belangrijk zodat de behandeling zo snel mogelijk gestart wordt. Een royale behandeling, waardoor veel menselijk leed kan worden voorkomen.

*Henk de Jong
april 2009*

Voor meer informatie:
www.stichtingb12tekort.nl
<http://home.hetnet.nl/~hindrikdejong/>

MAAGZUURREMMERS

Ons maagzuur is onder andere nodig om de B12 die aan de voedselwitte is gebonden, hiervan los te kunnen maken zodat deze vitamine opgenomen kan worden.

Bijsluiter bij Pantazol

Omdat het gebruik van maagzuurremmers (zoals: *Nexium, Pantazol, e.d.*) er voor zorgen dat de inhoud van de maag minder zuur is hebben ze bij langdurig gebruik een negatief effect op de B12-opname en vormen daardoor ook één van de oorzaken van een B12-tekort.

Wees extra voorzichtig met Pantazol 40 tabletten:

- indien u **ernstige** leverproblemen heeft. Indien u ooit problemen met uw lever heeft gehad, moet u dat aan uw arts vertellen. Uw arts zal uw leverenzymen misschien vaker controleren. Eventueel wordt de dosis verlaagd of de behandeling beëindigd.
- indien u een verminderde lichaamsvoorraad aan vitamine B12 heeft of risicofactoren daarvoor en u langdurig met pantoprazol wordt behandeld. Zoals voor alle zuurverminderende middelen geldt, kan pantoprazol tot een verminderde opname van vitamine B12 leiden.

Indien u één van de volgende verschijnselen bemerkt, moet u dat onmiddellijk aan uw arts