

Vitamine B12 actief (Holo-Tc):

Test of je een vitamine B12 tekort hebt

Heb je regelmatig last van zware vermoeidheid en tintelingen in je vingers? Of ben je vegetariër en wil je graag checken wat de status is van je vitamine niveau? Met deze vitamine B12 Holo-TC test kun je je actief **vitamine B12** niveau controleren. Alleen actief B12 kan door de cellen worden opgenomen en is hierdoor bruikbaar voor je lichaam. Door het niveau van b12 in het lichaam te meten, en niet enkel het reguliere vitamine B12 tekort niveau, is een tekort aan B12 eerder aan te tonen. Wij vinden deze informatie nuttig om op langere termijn je gezondheid te optimaliseren.

Hoe merk je een vitamine B12 tekort

Vitamine b12 is belangrijk voor verschillende processen in je lichaam; het draagt bij aan de vorming van rode bloedcellen, zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel, ondersteunt het immuunsysteem en speelt een grote rol in de celdeling. Je kunt vitamine b12 vinden in dierlijke producten, zoals vlees, eieren, vis en zuivel. Een groot aantal Nederlanders kampt echter met een tekort aan vitamine B12. Zo heeft bijvoorbeeld maar liefst een derde van de **ouderen** hiermee te maken. Ook veganisten en vegetariërs hebben door hun eetpatroon een verhoogd risico op een vitamine b12 tekort. Symptomen van een tekort zijn onder andere:

- het snel koud hebben
- verwardheid
- incontinentie
- afasie (moeite met taal zoals spreken en begrijpend lezen)
- concentratieproblemen
- atrofische gastritis (maagslijmvlies ontsteking)
- Pernicieuze Anemie (maagslijmvlies problemen, evt. bloedarmoede en grote rode bloedcellen)
- Neurologische symptomen

Wat onderzoekt de vitamine B12 Holo-TC test?

Vitamine b12 in het bloed is gebonden aan twee verschillende transporteiwitten, genaamd Haptocorrine en Transcobalamine II. Alleen B12 gebonden aan Transcobalamine II kan in de cellen worden opgenomen en is daarmee dus bruikbaar voor het lichaam. Uit onderzoek is gebleken dat deze actieve b12 waarde, ook Holo-TC genoemd, sneller daalt dan het normale vorm van vitamine b12. Het gevolg hiervan kan zijn dat je actieve vitamine b12 niveau al te laag is, terwijl het totaal b12 niveau nog op een redelijk niveau is. Een test waarbij het totaal b12 (serum-B12) wordt gemeten, maakt geen onderscheid tussen deze beide vormen. De vitamine b12 Holo-TC test meet alléén de B12 gebonden aan Transcobalamine II. Door actief vitamine B12 in het bloed te meten is een tekort eerder aan te tonen.

Verschillende vitamine B12 vormen

De natuurlijke vormen van vitamine b12 die voorkomen in je voeding zijn methylcobalamine, hydroxycobalamine en S-adenosylcobalamine. In bewerkte voedingsmiddelen of voedingssupplementen wordt hydroxycobalamine gebruikt of de synthetische vorm cyanocobalamine. De stichting B12 tekort adviseert om geen hoge inname van vitamine b12 tabletten te nemen zonder b12 in het bloed te meten.

Vitamine B12 voorraad

Ondanks dat vitamine B12 een wateroplosbare vitamine is kun je een voorraad opbouwen. Normaal is dit alleen mogelijk met vetoplosbare vitaminen. Als je voldoende vitamine B12 rijke voeding consumeert of een supplement gebruikt en daardoor een optimale waarde hebt dan kun je in het

gunstige geval enkele jaren met deze voorraad vooruit. Sommige mensen hebben van nature meer meer **vitamine b12** nodig omdat ze van nature minder vitamine B12 hebben, dit kan komen door een kleine verandering in het **FUT2 gen**.

Vitamine B12 opname

B12 is in je voeding gebonden aan een eiwit. In de maag wordt onder andere door het maagzuur het eiwit losgekoppeld van de vitamine b12. Vervolgens bindt het in je dunne darm aan een ander eiwit: de 'intrinsic factor'. Dit eiwit wordt in de maag gemaakt, maar koppelt pas in de darm aan de vitamine b12. Deze koppeling is nodig om vitamine b12 op te nemen. Waarschijnlijk wordt ongeveer de helft van de ingenomen vitamine b12 opgenomen. Het is dan ook belangrijk dat je bij het uitzoeken van een voedingssupplement kijkt naar de actieve vormen van vitamine.

In welke voeding vind je B12?

Vitamine b12 zit in dierlijke producten zoals melk, melkproducten, vlees, vleeswaren, vis en eieren. De top 10 meest vitamine b12 rijke voedingsmiddelen zijn, als je deze voedingsmiddelen met enige regelmaat eet maak je minder kans op een vitamine b12tekort

1. Mosselen
2. Lever van de koe
3. Ontbijtgranen
4. Zalm
5. Forel
6. Melk
7. Yoghurt
8. Ham
9. Eieren
10. Kipfilet



De actief vitamine B12 Holo-TC test

De Holo-TC test voor het meten van het actieve vitamine B12 niveau wordt geleverd in een brievenbuspakket. Deze test kan zelf thuis middels een vingerprik worden afgenomen. Het onderzoek wordt uitgevoerd in een ISO 15189 gecertificeerd Europees laboratorium waar een biochemicus en arts het onderzoek valideren. Na zes werkdagen ontvang je je resultaten in een helder rapport.