

Vitamine B12:

Kom meer te weten over je B12 niveau met de vitamine B12 tekort test

Heb je vaak last van zware vermoeidheid, tintelingen of concentratiestoornissen? Ben je vegetariër of veganist en benieuwd of je vitamine B12 niveau nog goed is, of ben je bang voor een **vitamine B12 tekort** door stress? Met deze eenvoudige vitamine B12 tekort test kun je zelf je vitamine B12 niveau controleren en een eventueel tekort aan vitamine B12 signaleren.

Vitamine B12, ook wel cobalamine genoemd, speelt een rol bij verschillende processen in het lichaam. De werking van het zenuwstelsel, de synthese van vetzuren, de aanmaak van rode bloedcellen en het immuunsysteem kunnen problemen ondervinden wanneer er sprake is van een vitamine B12 tekort. We krijgen vitamine B12 binnen door het nuttigen van dierlijke producten, zoals vleeswaren, eieren, vis en zuivelproducten. Ongeveer 50% van de vitamine B12 die je binnenkrijgt, wordt door je lichaam opgenomen. De lever slaat 2 tot 5 milligram op als reservevoorraad.

Uit onderzoek is gebleken dat een groot aantal Nederlanders een tekort aan vitamine B12 heeft; maar liefst een kwart van de **ouderen** heeft hiermee te maken. Veel voorkomende klachten bij een tekort zijn onder andere verwardheid, zenuwpijn en gebrek aan eetlust. Het tekort bij ouderen wordt in de meeste gevallen niet direct veroorzaakt door een te lage inname van B12, maar door een verminderde opname in de darm. Ook vegetariërs en veganisten hebben een verhoogde kans op een B12 tekort. Bij deze risicogroep is de voornaamste aanleiding een te lage inname van vitamine B12 voor langere termijn; het eetpatroon dat wordt gevolgd sluit een hoop voedingsmiddelen uit die rijk zijn aan vitamine B12.

Klachten vitamine B12 tekort

Vitamine B12 zorgt voor een goede werking van veel verschillende processen in je lichaam, een tekort kan om deze reden dus veel verschillende klachten geven. Enkele bekende klachten zijn:

- tintelingen
- depressie of prikkelbaarheid
- concentratiestoornissen
- spierpijn
- gewrichtsklachten
- vermoeidheid
- spierkrampen
- gebrek aan eetlust
- bloedarmoede door tekort aan rode bloedcellen

De ernst van de klachten kan variëren en de klachten hoeven ook niet altijd aanwezig te zijn. Een vitamine B12 tekort kan leiden tot een specifieke vorm van bloedarmoede (pernicieuze anemie) en wordt ook in verband gebracht met dementie en hart- en vaatziekten.

Opname van vitamine B12

In voedsel en dranken van dierlijke producten is **vitamine B12** gebonden aan eiwitten. Dit eiwit wordt onder andere door je maagzuur losgehaald van de B12. In de dunne darm aangekomen bindt vitamine B12 zich aan een ander eiwit (Intrinsic factor genoemd) wat eerder in de maag aangemaakt is. Dit eiwit zorgt ervoor dat vitamine B12 aan het eind van de dunne darm in het lichaam kan worden opgenomen. Maximaal 50 % van de genuttigde vitamine B12 kan zo door je lichaam worden opgeslagen, bovendien wordt er in de lever ook een kleine reservevoorraad aangelegd. Wanneer je te kleine hoeveelheden vitamine B12 binnenkrijgt maakt je lichaam aanspraak op deze voorraad. Hierdoor kan het maanden duren voordat je lichaam klachten vertoont van een vitamine tekort. De

aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B12 voor volwassenen ligt op 2,8 milligram. Door het nuttigen van één bakje yoghurt en een stuk rundvlees kom je al aan deze dagelijkse hoeveelheid en krijg je voldoende vitamine B12 binnen. Het lichaam zorgt ervoor dat de hoeveelheid vitamine B12 die nodig is wordt opgenomen, klachten door een hoge inname van vitamine B12 komt om deze reden niet vaak voor.

Wanneer is een vitamine B12 tekort test aan te raden?

Een tekort aan B12 komt vaak voor onder ouderen. De reden hiervoor is dat de productie van maagzuur naarmate je ouder wordt afneemt waardoor de **vitamine B12** niet goed losgekoppeld kan worden van het eiwit. Ook maag- en darminfecties zoals de ziekte van Crohn, kunnen een reden zijn voor een verminderde opname van B12 door een verminderde werking van de intrinsic factor. Het gebruik van bepaalde medicijnen zoals maagzuurremmers kan er voor zorgen dat vitamine B12 uiteindelijk minder goed wordt opgenomen in je lichaam. Vegetariërs en veganisten hebben ook een groter risico op een vitamine B12 tekort door hun beperkte inname, of gebrek aan inname van dierlijke voeding. In dit geval kan er ook gebruikt worden gemaakt van een B12 supplement.

Vitamine B12 en stress

Wanneer je veel vraagt van je lichaam, heb je extra vitamine B12 nodig. Tijdens stressvolle periodes gebeurt er zoveel in ons lichaam, dat we meer vitamine B12 nodig hebben voor een goede werking van alle processen. Omdat ons lichaam meer B12 nodig heeft, hebben we een groter risico op een B12 tekort. De kans op een vitamine B12 tekort wanneer je langere tijd **stress** ervaart ligt nog hoger wanneer je een eetpatroon volgt wat niet toereikend is voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, zoals een vegetarisch eetpatroon. Het vitamine B12 gehalte kan in dit geval op peil worden gehouden met supplementen.

Vitamine B12 en DNA

In hoeverre je lichaam in staat is tot een goede opname van vitamine B12 wordt ook deels door je **DNA** bepaald. Ook al is de inname voldoende, je lichaam zal met ongunstige genen minder vitamine B12 kunnen opnemen. Het FUT2 gen speelt hierbij een rol: elke ongunstige kopie van het FUT2 gen verlaagt het vitamine B12 niveau met 10 procent. Als je in bezit bent van twee ongunstige kopieën van het FUT2 gen betekent dit dat het vitamine B12 20% lager ligt. Bij twee gunstige kopieën van dit gen, ligt het vitamine B12 niveau juist hoger vergeleken met anderen.

Vitamine B12 tekort test

De vitamine B12 tekort test 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.

