

TEST

VITAMINE B12

Test Vitamine B12-tekort

Neurologische symptomen

- Heb je last van een slapend, verdoofd of brandend gevoel in je voeten, handen, benen en/of armen?
- Is bij jou de diagnose diabetes of perifere neuropathie gesteld?
- Heb je last van verlies van kracht in je armen of benen?
- Heb je last van duizeligheid of een licht gevoel in je hoofd?
- Val je snel of val je regelmatig?
- Heb jij of hebben anderen ongebruikelijke veranderingen opgemerkt in de manier waarop je je beweegt? Loop je bijvoorbeeld onhandig of met je voeten ver uit elkaar? Kost het je moeite om leesbaar te schrijven?
- Merk je problemen met je geheugen of met je denken? Kun je je bijvoorbeeld moeilijker namen of data herinneren, heb je moeite met getallen optellen, met je financiën bijhouden of met wisselgeld berekenen?
- Ben je af en toe verward of gedesoriënteerd? Heb je last van geheugenverlies of dementie?
- Kost het je moeite om te voelen waar sommige delen van je lichaam zich bevinden als je er niet naar kijkt? Is het bijvoorbeeld moeilijk voor je om in het donker te lopen, omdat je dan je voeten niet kunt zien?
- Lijkt het alsof je tastzin of je kleurgewaarwording is verstoord?
- Heeft een arts je ooit gezegd dat je spastische spieren hebt (gebrek aan coördinatie en te veel samentrekking)?
- Heb je een tremor? (last van trillende ledematen)
- Heb je last van incontinentie voor urine of ontlasting?
- Ben je impotent?
- Is je gezichtsveld beperkt, ben je slechtziend of zijn er afwijkingen gevonden bij een visuele evoked potential-test?

Als je een van deze symptomen hebt, geef jezelf dan twee punten. Als je er meer dan één van hebt, geef jezelf dan nog een punt voor elk extra symptoom.

Rekenvoorbeeld:

1 symptoom = 2 punten

2 symptomen = 3 punten

3 symptomen = 4 punten

Aantal punten:

Psychiatrische symptomen

- Heb je opvallende veranderingen in je persoonlijkheid ondergaan? Zeggen je vrienden bijvoorbeeld dat je jezelf niet meer bent, of merk je dat je prikkelbaarder bent dan normaal?
- Ben je ongewoon apathisch of depressief, of is bij jou ooit de diagnose depressie (ook post-partumdepressie) gesteld? Heb je ooit suïcidale gedachten gehad?
- Heb je weleens last van hallucinaties of wanen?
- Vertoon je weleens gewelddadig gedrag?
- Is er bij jou ooit een psychose of een psychische aandoening vastgesteld zoals schizofrenie of een bipolaire stoornis?
- Merk je dat je meer wantrouwig en achterdochtig bent ten aanzien van wat anderen doen of van plan zijn?

Als je een van deze symptomen hebt, geef jezelf dan twee punten. Als je er meer dan één van hebt, geef jezelf dan nog een punt voor elk extra symptoom.

Rekenvoorbeeld:

1 symptoom = 2 punten

2 symptomen = 3 punten

3 symptomen = 4 punten

Aantal punten:

Hematologische aanwijzingen (afwijkingen in het bloed)

- Heeft een arts je ooit verteld dat je rode bloedlichaampjes abnormaal groot zijn (macrocytose)?
- Heeft een arts je ooit verteld dat je rode bloedlichaampjes abnormaal klein zijn of de je een ijzertekort of anemie door ijzertekort hebt?
- Heeft een arts ooit tegen je gezegd dat je anemisch bent (een afwijkend bloedbeeld of een te laag hemoglobinegehalte hebt)? Heb je te weinig bloedplaatjes of te weinig witte bloedlichaampjes?

Als je een van deze symptomen hebt, geef jezelf dan twee punten. Als je er meer dan één van hebt, geef jezelf dan nog een punt voor elk extra symptoom.

Rekenvoorbeeld:

1 symptoom = 2 punten

2 symptomen = 3 punten

3 symptomen = 4 punten

Aantal punten:

Gastro-intestinale risicofactoren

- Is bij jou de diagnose ontsteking en/of afbraak van het maagslijmvlies gesteld (gastrische atrofie)?
- Is bij jou een te geringe hoeveelheid maagzuur vastgesteld?
- Lijd je aan gastritis?
- Heb je last van maagzweren?
- Is bij jou de diagnose gastro-oesofageale reflux gesteld?
- Heb je diverticulose?
- Is bij jou ooit de diagnose precancereuze gastro-intestinale tumoren of maag-darmkanker gesteld?
- Heb je een gehele of gedeeltelijke maagverwijdering (gastrectomie), een maagomleiding in verband met overgewicht of een gehele of gedeeltelijke verwijdering van het ileum (laatste deel van de dunne darm) ondergaan?
- Is bij jou de diagnose malabsorptiesyndroom gesteld (ziekte van Crohn, een inflammatoire darmziekte, prikkelbaredarmsyndroom of coeliakie [glutenenteropathie])?
- Komt er pernicieuze anemie (een auto immuunziekte) in je familie voor?
- Is er een bacteriële overgroei in de dunne darm vastgesteld?
- Heb je een lintworm of een maagdarmparasiet?

Als je een van deze symptomen hebt, geef jezelf dan twee punten. Als je er meer dan één van hebt, geef jezelf dan nog een punt voor elk extra symptoom.

Rekenvoorbeeld:

1 symptoom = 2 punten

2 symptomen = 3 punten

3 symptomen = 4 punten

Aantal punten:

Algemene risicofactoren

- Ben je 60 jaar of ouder?
- Heb je een schildklier- of een auto-immuunaandoening, bijvoorbeeld lupus, insuline-afhankelijke diabetes, reumatische artritis, Hashimoto's thyreoïditis, ziekte van Graves, ziekte van Addison, vitiligo, hypogammaglobulinemie of agammaglobulinemie?
- Heb je ooit kanker gehad? Heb je chemotherapie ondergaan of ben je bestraald?
- Heb je ooit een operatie of tandartsbehandeling ondergaan waarbij N2O is gebruikt?
- Gebruik je lachgas als partydrug?
- Ben je vegetariër of veganist, of volg je een macrobiotisch of rauwkostdieet?
- Ben je alcoholist?
- Gebruik je een van de volgende medicijnen: protonpompremmers, H2-blokkers, metformine, anti-convulsiva, kaliumsupplementen, de anticonceptiepil, colchicine, neomycine, methotrexaat, cholestyramine, colestipol of aminosalicylzuur?

Als je 1 of meer van deze risicofactoren hebt geef jezelf dan 1 punt.

Aantal punten "Algemene risicofactoren": 0 / 1 punten

Andere aanwijzingen of symptomen die verband houden met vitamine B12-tekort

- Heb je last van vermoeidheid, gebrek aan energie of verzwakking?
- Heb je last van algehele zwakte?
- Verlies je gewicht of heb je geen eetlust?
- Heb je pijn op de borst, ben je kortademig bij inspanning (bijvoorbeeld bij het van je bed naar het toilet of de keuken lopen)?
- Ben je ongewoon bleek, heeft je huid een grijze teint of heb je een gelige huidskleur?
- Heb je een zere, ontstoken of bloedrode tong?
- Heb je last van tinnitus (gepiep in de oren)?
- Ben je een vrouw en heeft de dokter je ooit verteld dat je uitstrijkje afwijkende cellen bevat (cervicale dysplasie)?
- Ben je onvruchtbaar?

Als je 1 of meer van deze risicofactoren hebt geef jezelf dan 1 punt.

Aantal punten: 0 / 1 punten

Totaal aantal punten:

Resultaat

0 tot 3 punten = laag risico

3 tot en met 6 punten = gemiddeld risico

7 punten en meer = hoog risico

Laag Risico

Als je een laag risico hebt en je hebt niet een van de medische klachten op pagina 6, dan is je vitamine B12-niveau waarschijnlijk prima in orde. Denk er echter wel aan dat, naarmate je ouder word, je B12-niveau kan dalen. Dit betekent dat een gezond niveau vandaag geen garantie is voor een gezond niveau over een jaar. Wees je dus bewust van de beschreven symptomen en risicofactoren en laat je B12-niveau elk jaar testen, of vaker als een van de aandoeningen optreedt.

Gemiddeld Risico

Als je een gemiddeld risico hebt, moet je je vitamine B12-niveau laten controleren. Maak een afspraak met je huisarts en laat je testen. Als B12-tekort inderdaad de boosdoener is kan een tijdige behandeling leiden tot volledige remissie van je symptomen.

Hoog Risico

Als je een hoog risico hebt mag je geen tijd verliezen. Bel je huisarts op, accepteer de eerste gelegenheid voor een consult en laat je testen. Als je huisarts sceptisch is of niet wil meewerken, kom dan op voor jezelf of zoek zo nodig een andere arts. Een arts moet ziekteprocessen die sterk op B12-deficiëntie lijken, bijvoorbeeld een te weinig actieve schildklier, absoluut uitsluiten.

Testresultaten vitamine B12-tekort

Je kunt het best 300 pmol/L als ondergrens hanteren en tot 450 pmol/l zien als grijs gebied in plaats van de 140 pmol/l die nu nog het meest gehanteerd wordt. Laat ook altijd het Foliumzuurgehalte bepalen, want als die te hoog is (boven de 31) dan is de gemeten vitamine B12 bloedwaarde ongeldig.

NB: Besef daarbij wel dat de bloedtest een belangrijke aanwijzing kan zijn, maar zeker geen uitsluitsel geeft of je wel of geen last hebt van een vitamine B12-tekort.

Het gaat namelijk in essentie niet om het gehalte aan vitamine B12 in het bloed, maar om het gehalte vitamine B12 op weefsel- en celniveau. En dat is niet meetbaar. Dus bedenk: ook al is de waarde van je vitamine B12 na het bloedonderzoek 450 pmol/L Als je tóch wel veel **symptomen herkent** van de uitgebreide symptomenlijst: www.vitamineb12nu.nl/symptomen dan is een **proefbehandeling** actieve vitamine B12 heel raadzaam. En bovendien zonder risico's: er is namelijk geen negatieve bijwerking bekend van inname van vitamine B12.

Specifieke aandoeningen die risico's met zich meebrengen?

Ongeacht de score op deze vragenlijst, als een van de volgende aandoeningen hebt laat je dan zo snel mogelijk onderzoeken op een vitamine B12-tekort. Want vitamine B12-tekort kan symptomen veroorzaken die lijken op veel van deze aandoeningen.

- Dementie / ziekte van Alzheimer
- Multiple sclerose
- Autisme
- Iedere neurologische ziekte
- Iedere psychiatrische ziekte
- Perifere neuropathie (verband houdend met diabetes, CIDP of een andere ziekte)
- Iedere vorm van anemie
- Aids
- Optische neuritis of optische neuropathie
- Maculadegeneratie
- Congestief hartfalen
- Hyperhomocysteinemie
- Insuline-afhankelijke diabetes mellitus (diabetes type I)
- Vertigo
- Fibromyalgie
- Chronischevermoeidheidssyndroom
- Cervicale spondylose
- Impotentie
- Chronische pijn,
- Een geschiedenis van een occlusieve vaatziekte (TIA's) hebt
- Een geschiedenis van cerebrovasculaire accidenten (hersenvloedingen) hebt

Als je te maken hebt gehad met:

- Longembolieën,
- Hartaanvallen,
- Coronaire hartziekten,
- Diep-veneuze trombose
- IJzertekort,
- Radiculopathie (zenuwirritatie in een arm of been als gevolg van rug- of nekletsel of een operatie)
- Een verleden als alcoholist
- Bloedziekten

Mensen met nierklachten, dialysepatiënten en mensen met leveraandoeningen (hepatitis of levercirrose) moeten naast de B12-serumtest een urine MMA-test laten doen, omdat deze kwalen soms een onecht verhoogd serum-B12-niveau te zien geven.