

Blijf vitaal, positief en scherp van geest

dankzij vitamine B12

Streng vegetarisme of veganisme, een zwakke maagfunctie of een maagziekte vertonen, een maagoperatie of “maagverkleining” ondergaan hebben, het medicijn metformine of maagzuurremmers nemen..... allemaal redenen waarom zeker 3 tot 5 % van bevolking en minstens 15 % van de 65-plussers een ernstig gebrek aan vitamine B12 vertoont. Gelukkig kan deze vitamine vlot aangevuld worden en op verschillende manieren de gezondheid ondersteunen.

Dierlijke vitamine

Vitamine B12 wordt ook wel de “rode vitamine” genoemd, omdat ze in grote hoeveelheden voorkomt in rood vlees en lever. Wat niet wil zeggen dat we die voedingsmiddelen moeten eten om voldoende vitamine B12 binnen te krijgen. Want kwaliteitsbronnen van andere dierlijke voedingsmiddelen zoals gevogelte, vis en zuivelproducten kunnen ruimschoots aan onze behoefte voldoen. In plantaardige voeding is geen vitamine B12 aan treffen, tenzij in de algen spirulina, chlorella en nori, maar in welke mate de vitamine B12 daarin ook wordt opgenomen, is niet duidelijk.

Verstandig vegetarisme

Streng vegetarisme of veganisme kunnen leiden tot een gebrek aan vitamine B12. Het kan wel jaren duren vooraleer dergelijk gebrek tot uiting komt, omdat we maar een kleine dagelijkse behoefte aan deze vitamine hebben (ongeveer 2,5 mcg per dag), we er een reserve kunnen van aanleggen en omdat foliumzuur (vooral aanwezig in groenten en fruit) door bepaalde gelijklopende functies een vitamine B12-gebrek een hele tijd kan maskeren.

Maagaandoeningen

De opname van vitamine B12 is voor een groot deel afhankelijk van de stof “intrinsieke factor” die door de maagwandcellen wordt afgescheiden. Een zwakke maagfunctie vertonen, lijden aan bepaalde maagaandoeningen, een maagoperatie of –verkleining ondergaan hebben of een chronische darmziekte hebben, kunnen daarom ook tot een vitamine B12-gebrek leiden.

Ook de inname van medicijnen, die de maagzuurafscheiding remmen (zoals “maagzuurremmers”) en heel wat andere medicijnen zoals het antidiabetes medicijn metformine, de anticonceptiepil, hormonale substitutiepreparaten, slaapmiddelen en anti-epileptica, kunnen leiden tot een lage vitamine B12-spiegel. Uit alle deze opgesomde elementen is het ook te begrijpen dat bejaarden een risicogroep vormen.

Aanmaak rode en witte bloedcellen

Vitamine B12 is essentieel voor een vlotte celdeling van de stamcellen van onze rode bloedcellen, de cellen die zuurstof in het lichaam rondvoeren en zo bijdragen tot een optimale verbranding en - energieproductie. Gebrek aan vitamine B12 kan daarom leiden tot ‘pernicieuze anemie’, een vorm van bloedarmoede die gekenmerkt is door te weinig en (te) kleine rode bloedcellen. Mogelijke klachten door deze vorm van bloedarmoede zijn vermoeidheid, kortademigheid, hartkloppingen, duizeligheid en bleekheid. Een manke celdeling van de witte bloedcellen door vitamine B12-gebrek kan dan weer leiden tot een zwakke weerstand.

Energiek blijven

Naast de rol in de bloedaanmaak en zuurstoftransport, zijn er nog redenen waarom vitamine B12 bijdraagt tot een adequaat energieniveau. Zo is deze rode vitamine rechtstreeks betrokken bij de energiestofwisseling in de mitochondriën van onze cellen. Ook draagt ze bij tot een optimale werking van de maag- en darmslijmvliezen, waardoor we beter voedingsstoffen kunnen opnemen, waaruit we energie aanmaken. Tenslotte kan ook het feit dat vitamine B12 – door de aanmaak van het aminozuur methionine te bevorderen - een rol speelt in de lichaamsontgifting van o.a. toxische benzpyrenen en cyaniden, bijdragen tot een optimale vitaliteit.

Scherp van geest

Maar vitamine B12 is niet alleen belangrijk voor een goede stofwisseling in de hersencellen (zie vorige paragraaf), ze is ook essentieel voor een vlotte prikkelgeleiding door zenuwcellen en prikkeloverdracht tussen zenuwcellen. Die laatste twee zaken omdat ze onmisbaar is voor de aanmaak van de beschermende witte ‘myelineschede’ rondom de zenuwvezels. Ook remt vitamine B12 (in synergie met foliumzuur en vitamine B6) het oplopen van het vrije radicaal homocysteïne, dat schadelijk is voor de hersenfuncties. Alles samen is vitamine B12 belangrijk voor het geheugen, concentratievermogen, evenwicht en coördinatie. Gebrek kan zich vooral uiten in vergeetachtigheid, zenuwachtigheid en verward denken en het is

aangetoond dat aanhoudend tekort op termijn een hoofdoorzaak kan vormen van seniele dementie! Ook gevoelsstoornissen (voosheid, gevoelloosheid), tintelingen in de vingers en tenen, coördinatieverlies en spierzwakte kunnen wijzen op een vitamine B12-gebrek in het zenuwstelsel.

Positieve instelling, gezonde slaap

Vitamine B12 draagt ook bij tot een positief gemoed. Alweer omdat ze de prikkeloverdracht tussen zenuwvellen via de myelineschede ondersteunt en het gehalte verlaagt van het voor het hersenweefsel schadelijke vrije radicaal “homocysteïne”, maar ook omdat ze de aanmaak van de neurotransmitter (zenuwsignaalstof) adrenaline bevordert, die onder meer belangrijk is voor inzet en alertheid. Studies hebben inderdaad aangetoond dat gebrek aan vitamine B12 de kans op lusteloosheid en depressiviteit verhoogt. Omdat vitamine B12 bijdraagt tot een vlotte aanmaak van melatonine uit serotonine, draagt ze ook bij tot een gezonde slaap.

Rem atherosclerose

Vitamine B12 remt ook het oplopen van de schadelijk stof homocysteïne in het bloed. Dit vrije radicaal – ten onrechte veel minder bekend dan cholesterol in het ontstaan van hart- en vaatziekten – is ook een risicofactor voor het proces van atherosclerose of slagaderverkalking. Een vitamine B12-gebrek kan dus de kans op hart- en vaatziekten verhogen.

Aanvulling is eenvoudig

Bij vitamine B12-gebrek heb je geen pijnlijke inspuitingen (meer) nodig. Kies voor een “sublinguale” tablet of een tablet die je onder de tong laat smelten: door de opname via de slijmvliezen hebben heb je geen intrinsieke factor in de maag nodig. Let erop de correcte bioactieve vorm van vitamine B12 in te nemen: methylcobalamine en/of adenosylcobalamine, en dus zeker geen cyanocobalamine of hydroxycobalamine. Zorg ervoor dat ook tegelijk foliumzuur wordt aangevoerd, het B-vitamine waarmee vitamine B12 een belangrijke synergie vertoont. En daarvan heb je de bioactieve vorm, 5-methyltetrahydrofolaat, nodig.