

## INFO OVER B12 TEKORT EN CHECKLIST SYMPTOMEN

- Vitamine B12 deficiëntie is in de vroege fase asymptomatisch. Daarna kan macrocytaire anemie optreden en/of een typisch (neuro-) psychiatrisch klachtenbeeld openbaren (Carmel, 2000;

Lindenbaum et al., 1988). De symptomen zijn dus zeer divers en kunnen ook variëren in de mate van sterkte (Heil et al., 2012).

- Het diagnosticeren van B12 deficiëntie is een uitdaging temeer, omdat er nog vaak (onterecht) verondersteld wordt dat anemie aanwezig moet zijn om de diagnose te kunnen stellen. Bij een aantal onderzoeken heeft men vastgesteld dat het neurologisch klachtenbeeld ernstiger kan zijn bij patiënten zonder anemie (Healton et al., 1991).
- Het gevaar bestaat dat de diagnose – en daardoor de behandeling van B12 deficiëntie – wordt vertraagd, met grote gevolgen voor de patiënt. Een snelle diagnose en behandeling zijn dus wenselijk. Gezien de ernst van de ziekte is de kans groot dat het klachtenbeeld blijvend en niet meer terug te draaien is (Hunt et al., 2014).
- Onderstaande klachten kunnen voorkomen. Soms is één klacht duidelijk present (bijvoorbeeld: een frequente migraine of tintelingen in handen en voeten of alleen erg moe of een psychische klacht of korte termijn geheugenproblemen), soms een enorme hoeveelheid aan grote en kleine klachten. Wat de patiënten ons vertellen is dat ze sluipenderwijs door de jaren heen achteruit gaan met hun conditie. Dit is ook opgetekend tot in detail vanaf 1901 (Hunter) toen men nog niet wist met welke ziekte men te maken had.
- Over de bloedwaarden: er zijn verschillende richtlijnen, nederland hanteert een andere ondergrens dan bijvoorbeeld Zweden of de VS. Voldoende B12 in het bloed wil niet per definitie zeggen voldoende B12 in weefsels/cellen. Foliuumsuppletie kan een bestaand B12 tekort in de cellen en weefsels maskeren. De checklist hieronder geeft een indicatie voor mogelijk B12 tekort.

## Algemene klachten

- oververmoeidheid (raar, 'leeg getrokken' gevoel), algehele malaise
- duizeligheid (ook bij rechtop staan), flauwvallen
- hoofdpijn, migraine
- haaruitval, vroegtijdig grijs haar
- brokkelige nagels
- verhoogde gevoeligheid voor infecties (urine­weg, bijholten)
- kortademigheid of COPD-achtige verschijnselen (vooral bij inspanning), snelle hoge ademhaling
- schor, stemband verlam­mingsverschijnselen (zelden)
- spierzwakte en spierpijnen
- versnelde hartslag (tachycardie)
- bleek
- oorsuizen
- kouwelijkheid (vooral koude handen en voeten)
- koortsachtige verschijnselen, gevoel van beginnende griep
- onbegrepen koorts

## Neurologisch Klachtenbeeld

### Centraal Zenuwstelsel

#### **Neuropsychiatrisch (vanuit de hersenen)**

- cognitieve achteruitgang
  - geheugen (vooral korte termijn geheugen)
  - concentratieproblemen
  - problemen met het vinden van de juiste woorden (afasie)
  - desoriëntatie
- depressie (milde tot ernstige), stemmingswisselingen, suicidaliteit, labiliteit (veel huilen), snelle geïrriteerdheid, woede uitbarstingen
- angststoornissen, delier, wanen, paranoia, manisch gedrag, hallucinaties, psychose, catatonie, bipolaire stoornis, obsessieve-compulsieve persoonlijkheidsstoornis
- veranderde mentale toestand, persoonlijkheidsveranderingen, vervreemdend gevoel, wazige staat van bewustzijn (brainfog)
- dementie (prefrontale lob), Alzheimerachtige verschijnselen.

#### **Neurologisch (vanuit het ruggenmerg, o.a. gecombineerde strengziekte)**

- tintelende handen en/of voeten
- verstoorde gevoelswaarneming op de huid, dove plekken op de huid (parethesiën)
- spastisch en onzeker looppatroon (ataxie) (o.a. coördinatie van loopbewegingen, persoon zwaait bijvoorbeeld dingen van tafel, loopt tegen de deurpost; onhandigheid)
- spierzwakte armen en benen (door de benen zakken)
- verlam­mingsverschijnselen

- spasticiteit
- afwijkende reflexen
  - positieve Romberg test (om onderzoek te doen naar het evenwicht van iemand)
  - positief teken van Lhermitte (elektrische gewaarwording die langs de nek langs de wervelkolom en in de ledematen gevoeld wordt.)
  - Babinski's reflex (voetzoolreflex, Daarbij gaan de tenen, in het bijzonder de grote teen, naar boven (in hyperextensie))
- Parkinson-achtige symptomen
- onwillekeurige bewegingen

### **Perifeer Zenuwstelsel**

#### **Somatisch zenuwstelsel (waarneming zintuigen vanuit ogen, oren, huid (tast) en reukzin)**

- tintelende handen en voeten
- snel 'slapende' handen en voeten
- spiertrillingen op de huid (bijvoorbeeld ooglid)
- verminderd vermogen lichaamspositie in de ruimte waar te nemen
- wazig zien (focus neemt af), optische atrofie
- oogzenuw ontstekingen en degeneratie
- gehoorproblemen, vervorming, tinnitus
- verminderde reuk-, smaak- en tastzin

#### **Autonome zenuwstelsel**

- verstoord slaapritme (niet in slaap komen, niet doorslapen)
- (onschuldige) hartritme stoornissen (sinusknoop), snelle hartslag
- incontinent (urinaal en/of feciaal)
- te lage bloeddruk (posturale of orthostatische hypotensie)

## **Spijsverteringskanaal**

- gebrek aan eetlust, gewichtsverlies (onverklaard)
- misselijkheid, spugen, opgeblazen gevoel
- buikpijn (abdominale)
- glossitis (rode, pijnlijke, gladde tong, eventueel ontstoken)
- brandend mond syndroom
- ontsteking aan mondslijmvlies (stomatitis)
- vaak aften
- snel bloedend tandvlees
- (uitbarstingen van) diarree of juist dagen constipatie (ook afwisselend komt voor)

## Gynaecologisch

- atrofie van de vaginale slijmvliezen (daardoor ook pijnlijke, gevoelige vaginawand)
- chronische vaginale en urineweg infecties
- onvruchtbaarheid/potentiestoornissen
- herhaaldelijke miskramen
- vroeggeboorten
- valse positieve pap uitslag (valse pre baarmoederhalskanker test)
- menstruatieproblemen (hevige bloedingen of juist wegblijven van menstruatie)

## Overig

- rugklachten (onderste extremiteiten)
- rusteloze benen
- hyperpigmentatie van de huid of slijmvliezen
- vitiligo (huid en haar verliezen pigment en geeft melkwitte plekken op de huid)
- gewrichtspijnen
- ontstoken slijmvliezen
- allergieën
- angina pectoris
- osteoporose
- onbegrepen chronische hoest, schorheid

## Symptomen baby's

- neurale buis defecten (aandoening aan de neurale buis die ontstaat tijdens de embryonale ontwikkeling)
- laag geboortegewicht, te kleine schedel
- veelvuldig huilen, prikkelgevoelig
- verzwakte zuig- en slikreflex,
- lachen niet
- spugen, oprispingen, voedselweigering,
- onvoldoende gewichtstoename
- ontwikkelingsachterstand of regressie na eerst vooruitgang (borstvoeding van deficiente moeder)
- apathie
- hyper-irritabiliteit, convulsies (het versterkt reageren op bepaalde stimuli)
- algehele zwakte
- veel huilen
- abnormale bewegingen (armen en benen)

- ataxie (ataxie is het ongecoördineerd en onsamenhangend verloop van bewegingen, dat niet te wijten is aan verlies van spierkracht.)
- insulineresistentie

## Symptomen kinderen, adolescenten

- gedragsproblemen (mild tot ernstig)
- depressief (mild tot ernstig)
- cognitieve achteruitgang (geheugen-, concentratieproblemen)
- misselijk, geen zin in eten
- groei problemen
- niet meer lachen
- onwillekeurige bewegingen
- anorexia

## Hoe vaak komen de symptomen voor?

In 2014 is door Hooper et al. een aan vitamine B12-tekort gerelateerde symptomatologie beschreven (Hooper et al., 2014). In een survey met een respons van ongeveer 1000 patiënten in Engeland, gepubliceerd in *The British Journal of Nursing*, hebben alle patiënten met een vastgesteld vitamine B12-tekort klachten van zeer gevarieerde aard.

### De meest algemene:

- 96% van de patiënten is (ongewoon) algeheel vermoeid
- 87% wordt vermoeid wakker
- 34% heeft glossitis / ontsteking van de tong
- 30% haarverlies, aften, wazig zien

### Neurologische klachten:

- 78% heeft last van geheugenverlies
- 75% slechte concentratie
- 73% heeft benauwdheidsklachten
- 66% onhandigheid / ataxie
- 59% heeft duizeligheidsklachten
- 56% heeft hartritme stoornissen
- 50% afasie / woorden kwijt zijn

Bovenstaande symptomen worden eveneens gevonden bij een survey van de Stichting B12-tekort (Visser et al., 2013). De survey (data nog in bewerking) werd door meer dan 1500 personen ingevuld en geeft o.a. een duidelijk inzicht in de klinische verschijnselen, vertraging in herkenning en behandeling. Bij beide survey 's is ook een duidelijke overlap te zien tussen fibromyalgie, ME/ CVS en SOLK. Met de huidige afkappunten en normaalwaarden liggen misdiagnoses op de loer (Carmel, 2011; Iqtidar & Chaudary, 2012). Vanuit de praktijkervaring schreef de Amerikaanse verpleegkundige Sally Pacholok, samen met Jeffrey Stuart M.D., een

zeer toegankelijk boek met goed beschreven knelpunten uit de praktijk en casuïstiek onderbouwd met vele literatuurverwijzingen (Pacholok, 2014 edition 2). Bovenstaande symptomen staan beschreven in zeer veel gepubliceerde artikelen en in onderstaande literatuur.

© 2016 Clara Plattel, B12 Institute Nederland, Rotterdam

<http://vitamineb12tekort.nl/vitamineb12-tekort-test-online.php>

**Meer informatie met wetenschappelijke onderbouwingen van o.a. deze test:**

<https://www.bol.com/nl/f/is-het-misschien-vitamine-b12-tekort/33460223/>

geschreven door Sally Pachalok (verpleegster) en Jeffrey M. Stuarts (arts)

**En o.a.:**

[www.vergetenziekte.nl](http://www.vergetenziekte.nl)