

## **Interview vitamine B12-deskundige**

**Internist Hajo Auwerda is gespecialiseerd in hematologie. De laatste jaren heeft hij zich verdiept in de behandeling van mensen met een vitamine B12-tekort. Vanuit het hele land komen mensen speciaal naar zijn vitamine B12-spreekuur. Vanuit zijn werkplek in het MC Zuiderzee Ziekenhuis te Lelystad behandelt hij mensen vanuit binnen- en buitenland. Het Vitamine Informatie Bureau sprak met hem over een groot probleem, dat relatief eenvoudig op te lossen is: een vitamine B12-tekort.**



### **Hoe raakte u geïnteresseerd in vitamine B12?**

‘Op het moment dat ik een patiënt zag met onverklaarbare vermoeidheidsklachten en polyneuropathie, dat is een zenuwaandoening. Mijn patiënt bleek een lage vitamine B12-waarde te hebben zonder bloedarmoede. Ik ben op zoek gegaan naar de juiste behandeling. Er ging een wereld voor me open tijdens het lezen van alle mogelijke literatuur over vitamine B12. Omdat er in de literatuur geen meldingen zijn van overdosering en er binnen het vakgebied veel onduidelijkheid is over hoe te behandelen heb ik besloten deze patiënt vitamine B12-injecties op experimentele basis frequent toe te dienen. Met resultaat, de patiënt knapte zienderogen op!’

### **En hoe ging het toen verder?**

‘Omdat ik zag wat de behandeling met vitamine B12-injecties met een persoon kan doen, ben ik zo steeds meer mensen gaan behandelen. Het is trouwens niet zo dat ik iedereen die klachten heeft meteen behandel met injecties. Ik moet wel eerst overtuigd zijn dat er sprake kan zijn van een tekort. En nu zie ik 300 tot 350 mensen per jaar. Veel van deze patiënten hebben allerlei vage klachten. Opvallend vaak zijn het jonge vrouwen. Ze zijn al lange tijd onder behandeling bij verschillende specialisten. Soms zijn mensen die bij mij komen al onder behandeling bij een psychiater!’

### **Hoe kan dat dan?**

‘Wat ik al vertelde was dat een vitamine B12-tekort allerlei vage klachten\* kan geven. Erge vermoeidheid, maar ook psychische problemen.’

### **Is het goed wanneer er dan vaker gekeken wordt naar de vitamine B12-waarde in het bloed?**

‘Dat kan, maar ook dat zegt niet alles. De normaalwaarde verschilt aanzienlijk per laboratorium en is bovendien heel breed, tussen de 150-700 pmol/l. Bovendien is de normaalwaarde opgesteld voor gezonde mensen. Iemand met een waarde van bijvoorbeeld 180 pmol/l die wel klachten heeft, kan wel baat hebben bij suppletie. Ik vind dat je allereerst het klachtenpatroon goed in de gaten moet houden, ook tijdens de behandeling, en als het kan ook het verloop van de vitamine B12-waarde in het bloed.’

### **Wat maakt uw behandeling uniek?**

‘Als internist kan ik uitsluiten of er niks anders medisch aan de hand is, door het verrichten van goed onderzoek. Ik geef vervolgens, als ik van de wenselijkheid overtuigd ben, frequent hooggedoseerde injecties, vaak twee keer per week gedurende acht weken waarna ik de dosering langzaam afbouw tot uiteindelijk 1 keer per maand. Dit is anders dan de landelijke huisartsenrichtlijn maar mijn ervaring is dat die tekort schiet. De crux is: je moet niet stoppen wanneer de bloedwaarde goed is. Je moet kijken naar de klachten. Soms kunnen waardes weer op peil zijn, maar voelen mensen toch na een paar weken de klachten terugkomen. Dan moet je de frequentie zeker niet afbouwen. Je kunt niet teveel vitamine B12 geven namelijk.’

### **Kan een huisarts het tekort ook behandelen?**

‘Dat kan zeker. Maar huisartsen werken volgens de protocollen en kijken alleen naar de bloedwaarde. Daarnaast zijn ze vaak erg voorzichtig met het toedienen van vitamine B12 in hoge doseringen.’

### **Is zelf toedienen dan een optie?**

‘Je kunt vitamine B12 kopen op internet, maar dat is niet verstandig! Je hebt echt begeleiding nodig van een huisarts of specialist. Ik probeer mijn kennis zoveel mogelijk over te dragen aan huisartsen. Wanneer huisartsen een vitamine B12-tekort herkennen en behandelen kunnen we het vitamine B12-tekort op een juiste manier aanpakken.’

### **Hoe groot is het probleem, hoeveel mensen hebben een vitamine B12-tekort?**

‘Een kwart van de 65-plussers hebben door een verminderde opname een verlaagd vitamine B12-gehalte of echt een tekort. Maar kijkend naar de gehele Nederlandse populatie? Ik schat dat 10% een verlaagd vitamine B12-gehalte heeft of echt een tekort.’

### **Zijn er groepen mensen die eerder een tekort aan vitamine B12 kunnen krijgen?**

‘Mensen die gebruik maken van bepaalde medicatie, zoals metformine of maagzuurremmers hebben eerder een tekort en daarnaast ouderen en zwangeren. Ook zie je het veel bij mensen met een te langzaam werkende schildklier. Maar een groot deel van de mensen die bij mij

komen zijn jongere vrouwen. Ik kan niet goed verklaren waarom zij nu een tekort hebben opgelopen omdat de huidige resorptietesten tekort schieten en in mijn optiek daar toch het probleem zit.'

### **Wat is uw boodschap voor de huisartsen, diëtisten en andere gezondheidsprofessionals?**

'Wees niet bang voor het frequent injecteren van vitamine B12. Zelfs wanneer de bloedwaarde laag-normaal is zonder dat er een bloedarmoede bij zit. Vaak zie je ook dat de klachten eerst verergeren tijdens de behandeling. Je moet dan niet stoppen maar gewoon doorgaan. Geef het de tijd en je zult zien dat je een hele grote groep klachtenvrij kunt maken. Een tweede boodschap is dat symptomatisch B12-tekort veel vaker voorkomt dan dat wij denken.'

- *Veelvoorkomende klachten van vitamine B12-tekort:*
- Algehele zwakheid of vermoeidheid
- Spierzwakte of -klachten
- Gewrichtsklachten
- Tintelende of gevoelloze handen/ voeten
- Zenuwpijn
- Verwardheid
- Problemen met het geheugen en concentratie