

Schildklier en vitamine B12

‘partners in crime’



SchildklierNL



Mensen met een schildklier auto-immuunaandoening, zoals de ziekte van Hashimoto of Graves, hebben meer kans op de ontwikkeling van een andere auto-immuunaandoening, zoals een vitamine B12-tekort.

Bij schildklierpatiënten die goed zijn ingesteld op schildklierhormoon en toch klachten houden (of opnieuw krijgen) is het zinvol om de vitamine B12 te controleren. De klachten van beide aandoeningen lijken erg op elkaar en zijn moeilijk uit elkaar te houden. Het is dus van belang om alert te blijven of er niet meer aan de hand kan zijn. Het niet op tijd behandelen van een B12-tekort kan leiden tot blijvende neurologische schade.

Wat is vitamine B12?

Van nature zit vitamine B12 alleen in dierlijke producten: vlees, vis, eieren en zuivel. Het wordt in de dunne darm uit het voedsel opgenomen. Voor voldoende opname van B12 is een goede functie nodig van speekselklieren, maag (intrinsic factor en maagzuur), alvleesklier en dunne darm.

Waarom is vitamine B12 belangrijk?

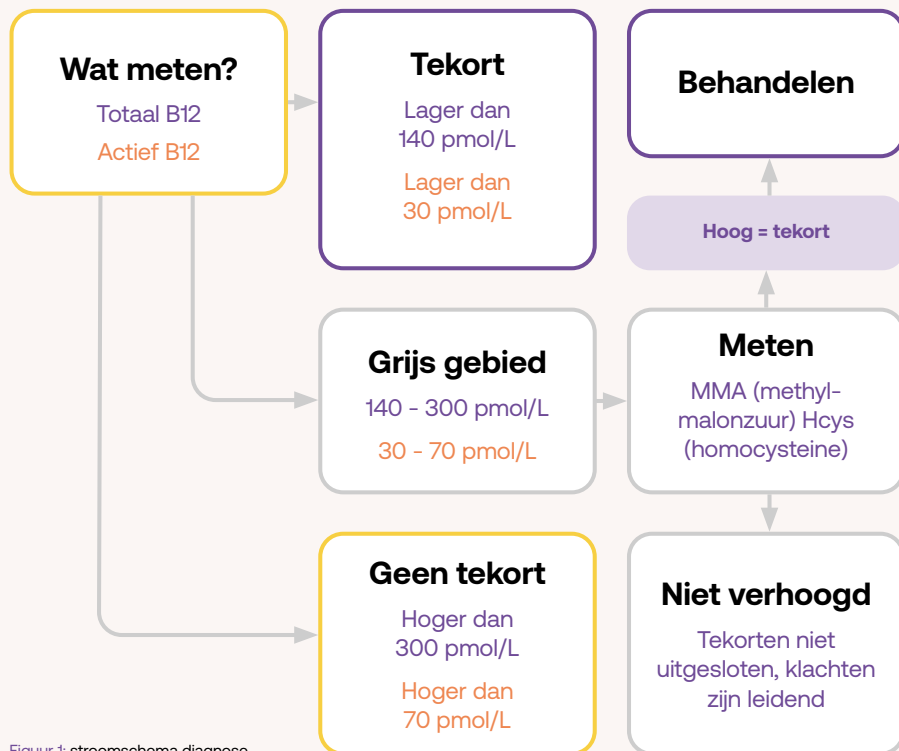
Vitamine B12 is essentieel voor een goede werking van allerlei systemen in het lichaam: het zenuwstelsel, bloedcellen, immuunsysteem (goede weerstand), celdeling, DNA en energieproductie. Dat betekent dat er bij een tekort klachten in het hele lichaam kunnen ontstaan.

Klachten zijn divers en variabel

- Concentratieproblemen
- Depressieve gevoelens
- Pijnlijke tong
- Verlies van eetlust
- Het koud hebben
- Problemen met zicht, wazig zien
- Minder gevoel of tintelingen in vingers en tenen
- Vermoeidheid, slaperigheid
- Bloedarmoede (20%)
- Spier- en gewrichtsklachten, kramp en vele andere klachten

Oorzaken voor vitamine B12-tekort

- Verminderde **inname**: onvoldoende vitamine B12 in de voeding (veganistisch of vegetarisch dieet)
- Gestoorde **opname** in het maag-darmstelsel door o.a.:
 - een auto-immuunziekte (antistoffen)
 - maagoperatie, maagverkleining
 - dunne darmziekte (o.a. coeliakie-glutenallergie, ziekte van Crohn)
 - medicamenten, zoals o.a. maagzuurremmers, metformine (bij Diabetes type 2) en Parkinson-middelen
- Lachgas maakt vitamine B12 inactief



Figuur 1: stroomschema diagnose



Diagnose

De diagnose is vaak niet eenvoudig. Er wordt naar klachten gekeken en bloedonderzoek uitgevoerd. Met bloedonderzoek kan vaak niet met zekerheid vastgesteld worden of er daadwerkelijk een tekort aan vitamine B12 aanwezig is. Daarom zijn de klachten leidend!

Bij een tekort aan B12 kunnen de waarden van MMA (methylmalonzuur) en Hcys (homocysteïne) omhoog gaan in het bloed. Als de B12-waarde in het 'grijze gebied' ligt, kan het daarom helpen om aanvullend deze stoffen te bepalen om een B12-tekort vast te stellen. **Let op:** in de praktijk blijkt echter dat de waarden van MMA en Hcys lang niet altijd verhoogd zijn, ook al is er sprake van een (vastgesteld) B12-tekort.

Vitamine B12-tekort bij normale voeding mét dierlijke producten is bewijzend voor slechte B12-opname.



Belangrijke andere waarden checken

Indien vitamine B12-tekort is vastgesteld, is het belangrijk ook te checken op tekorten aan ijzer, foliumzuur en vitamine D3. Tekorten komen vaak samen voor en de samenwerking is belangrijk. Hoewel maar 20% van de mensen met een vitamine B12-tekort bloedarmoede heeft, dient dit wel gecontroleerd te worden (Hb- en MCV-waarde).

Behandeling

De wijze van behandeling wordt bepaald door de **oorzaak** en de **mate van klachten**.

- Bij onduidelijke testresultaten, maar de klachten wijzen duidelijk op een vitamine B12-tekort, dient behandeling gestart te worden om neurologische schade te voorkomen.
- Er is geen bewijs dat B12-tabletten in geval van onvoldoende opname even goed werken als injecties.
- De behandeling is levenslang, tenzij de oorzaak op te heffen is.
- Er mag niet gestopt worden omdat de klachten weg zijn. Als de oorzaak niet verholpen is, komen de klachten terug.
- Herstel van klachten varieert van persoon tot persoon, maar kan soms maanden tot enkele jaren duren! Hoe langer B12-tekort bestaat, of hoe ernstiger, des te groter is de kans op restklachten.

TIP

De mogelijkheid bestaat om zelf te leren injecteren.

Oorzaak en behandeling van klachten

Onvoldoende B12 in de voeding of medicijnen die opname remmen

Bij milde klachten
tabletten, bijv. 1.000 - 2.000 mcg B12-tabletten per dag

Bij ernstige klachten
B12-injecties om snel aan te vullen; als klachten verdwenen zijn, overstappen naar tabletten

Tekort voorkomen
tabletten, bijv. 50 mcg B12-tabletten per dag

Onvoldoende opname van B12 in maag-darmstelsel

Behandeling met B12-injecties:
Hydroxocobalamine 1.000 mcg i.m. 2x p.w. / om de dag

Duur behandeling bij bloedarmoede
(géén neurologische klachten)

Na herstel bloedarmoede (5-8 weken), langzaam afbouwen

Duur behandeling bij duidelijk neurologische afwijkingen

1.000 mcg 1 à 2 keer p.w. gedurende langere tijd. Doorgaan tot alle klachten zijn verdwenen, of niet meer verbeteren, daarna langzaam frequentie injecties verminderen op geleide van klachten.

Onderhoudsdosering:
De behoefte aan B12-injecties varieert van persoon tot persoon; 1.000 mcg 2x p.w. tot 1x / 4-8 weken

Figuur 2: stroomschema behandeling

Bronnen:

- Green, R., Allen, L. H., Bjørke-Monsen, A. L., Brito, A., Guéant, J. L., Miller, J. W., Molloy, A. M., Nexø, E., Stabler, S., Toh, B. H., Ueland, P. M., & Yajnik, C. (2017). Vitamin B12 deficiency. Nature reviews. Disease primers, 3, 17040. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.40>
- NICE. (2024). Vitamin B12 deficiency in over 16s: diagnosis and management. NICE guideline [NG239] Published: 06 March 2024. Op internet: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng239>
- B. HR Wolffenbuttel, H. JCM Wouters, M R. Heiner-Fokkema, M. M van der Klauw (2019). The Many Faces of Cobalamin (Vitamin B12) Deficiency <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6543499/>



Belangrijke tips:

- Laat éérs vitamin B12 in het bloed bepalen vóórdat gestart wordt met het slikken van tabletten of injecties. Anders kan een tekort verdoezeld worden.
- Controleren van de B12-waarde tijdens behandeling met B12-injecties heeft geen zin. De waarde zal hoog zijn (vaak boven de normaalwaarden) en dat is ook nodig. Het zegt niets over de klachten.
- B12 is niet overdoseerbaar, grote hoeveelheden zijn niet schadelijk.



Wil je meer informatie?

Bekijk het webinar met dr. Bruce Wolffenbuttel, internist-endocrinoloog, en bezoek de informatiepagina.

Scan de QR-code of kijk op schildklier.nl/vitamineB12

