Zakkaart Vitamine B12-tekort

1. Wat is het?

- B12 (**cobalamine**) is nodig voor **bloed** en **zenuwen**
- Zit alleen in **dierlijke producten**: vlees, vis, ei, zuivel
- Opname in de **dunne darm**, met **intrinsic factor** uit de maag
- Grote voorraad: tekort ontstaat pas na **jaren**
- Oorzaak meestal **slechte opname**

2. Wie loopt risico?

- **Ouderen**: ± **10%** van 70+ laag B12
- **Atrofische gastritis** (± **70%** tekorten)
- **Veganisten**, vegetariërs, **veel alcohol**
- **Maag-/darmoperatie**, **Crohn**, coeliakie
- Langdurig **metformine** of **maagzuurremmer**
- **Zwanger** met plantaardig dieet

3. Klachten herkennen

- **Bloed:** bleek, moe, kortademig
- **Zenuwen: tintelingen**, doof gevoel, slechter **lopen** en **balans**
- **Mond: branderige tong**, minder eetlust
- **Hoofd:** vergeetachtig, minder concentratie
- Zenuwklachten ook **zonder bloedarmoede**

4. Uitvraag aan de telefoon

- Welke **klachten**, hoe lang, **erger**?
- **Tintelingen** of moeite met **lopen**?
- **Veganist**? **Alcohol**? Maag-/darm**operatie**?
- **Metformine** of **maagzuurremmer**?
- Slikt al **B12**? Welk middel, **hoeveel**?
- **Plotse uitval** (mond, spraak, arm)? **112**

5. Wanneer testen?

- **Anemie** met MCV **normaal of hoog**
- **Tintelingen** of **ataxie**
- Klachten **plus risicofactor**
- Alleen **moe** of duizelig? B12 is zelden de oorzaak
- **Geen** routinecontrole bij metformine/PPI
- Prik **vóór** start van B12-tabletten

6. Labaanvraag

- **Start: B12**, **Hb** en **MCV**
- Overweeg: **foliumzuur**, **ferritine**, **TSH**
- Laag-normaal en twijfel? **MMA**
- Bij MMA ook **nierfunctie**: nierschade verhoogt MMA
- **Homocysteïne**: weinig specifiek, liever niet

7. Uitslag lezen

- **< 148 pmol/l** = verlaagd
- **148–250** = laag-normaal: tekort **onwaarschijnlijk**
- **MMA > 350 nmol/l** is **geen bewijs**
- Echt tekort: MMA vaak **≥ 1000 nmol/l**
- **Normaal Hb/MCV** sluit **niets** uit
- Tekort = **laag + klachten**

8. Behandeling

- **< 148 + klachten: 1000 microgram oraal, 1x per dag**
- Werkt **ook** bij pernicieuze anemie
- Tabletten **zonder recept**, **niet vergoed**. Check de **dosis**!
- **Injecties** alleen bij **ernstige klachten**
- **Laag**, **geen klachten**? Afwachten mag
- Laag-normaal + klachten? **Proefbehandeling**

9. Oorzaak zoeken

- Check **dieet**, **alcohol**, **medicatie**, **darmziekte**
- **Ouderen**: denk aan **atrofische gastritis**
- **Antistoffen** intrinsic factor / pariëtale cellen
- Positief = **waarschijnlijk**, negatief sluit **niet** uit
- Oorzaak bepaalt **duur**: atrofische gastritis = **levenslang**

10. Controle & follow-up

- Proef: klachten **binnen enkele maanden** weg
- Spreek **vooraf** af: geen effect = **stoppen**
- **Geen** spiegel prikken tijdens behandeling
- Volg de **klachten**, niet het getal
- Registreer: **ICPC B81** (anemie) of **T91**

11. Tips voor de patiënt

- Tablet **elke dag**, op een **vast moment**
- **Veganist?** Altijd B12 **suppletie**
- **Niet zelf stoppen** met metformine of PPI
- Zelf B12 gekocht? **Meld het** vóór bloedafname
- Ergere klachten (**lopen, gevoel**)? **Bel ons**

12. Valkuilen & onthoud

- **Geen test** bewijst of sluit een tekort uit
- **Moeheid alleen** is zelden B12
- Veel tabletten bevatten **te weinig** B12
- Hoge spiegel ≠ **klachten opgelost**
- **Onthoud:** laag + klachten = **1000 µg oraal**

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.