

Zakkaart Vitaminelab

1. Wat is vitaminelab? - Bloedonderzoek naar B12, foliumzuur en vitamine D (soms B1) - Vraag aan op indicatie, niet 'voor de zekerheid' - Nuchter prikken: niet nodig - Waarden schommelen: één uitslag is een momentopname - Kijk naar klachten + uitslag samen	2. Afkapwaarden (NHG) B12 totaal: < 150 laag, 150–250 twijfel, > 250 normaal (pmol/l) Actief B12: < 20 laag, 20–35 twijfel MMA: meestal < 0,35–0,45 µmol/l Vit. D < 70 jr: > 30 nmol/l Vit. D ≥ 70 jr: > 50 nmol/l - Waarden eigen lab leidend	3. B12: wanneer wél? Bloedarmoede, zeker bij hoog MCV Tintelingen, doof gevoel, onzeker lopen Slechte voeding, veganist Opnameprobleem: maag- of darmziekte
4. B12: wanneer níet? (NHG) - Alleen moe, duizelig of slecht concentreren Geheugenklachten zonder andere aanwijzing Metformine of maagzuurremmer zonder klachten: geen routinecontrole - Mensen zonder klachten: laag B12 herstelt vaak vanzelf - Uitleg aan patiënt: meten zonder vraag geeft onrust	5. B12-uitslag: en nu? < 150: huisarts overweegt behandeling 150–250: MMA aanvragen óf 3 maanden proefbehandeling - MMA normaal → B12-tekort vrijwel uitgesloten B12 normaal + klachten: denk aan foliumzuur - Bij bloedarmoede: Hb opnieuw na 4 - 6 weken	6. Vitamine D: zelden meten - Veel groepen slikken altijd vitamine D, zonder meten - Kinderen 0–4 jr, zwangeren, vrouwen ≥ 50, mannen ≥ 70 - Donkere huid, weinig zon, verpleeghuis, osteoporose Wél meten: twijfel over zon, fractuurpreventie, bot- en spierpijn met spierzwakte
7. Alarm: direct huisarts Tintelingen + slechter lopen (zenuw schade kan blijvend zijn) - Laag B12 of foliumzuur bij zwangerschap(swens) - Bloedarmoede + benauwd, hartkloppingen, flauwvallen Verward + slechte voeding of alcohol - Hoog vit. D + misselijk, veel dorst, verward - Bij twijfel: altijd overleggen	8. Foliumzuur - Nodig voor bloedaanmaak en celdeling - Laag bij weinig groente, alcohol, zwangerschap, darmziekte - Zwangerschapswens: foliumzuur slikken - Veel foliumzuur kan B12-tekort maskeren - Daarom: eerst B12 checken	9. Slim aanvragen - Geen 'vitaminepakket' voor de zekerheid - Bloedarmoede: Hb + MCV, dan gericht B12/foliumzuur - Tintelingen: B12 (+ foliumzuur bij normaal B12) - Vitamine D alleen bij duidelijke indicatie - Noteer de vraagstelling op het formulier
10. Patiënt met zelftest-uitslag - Steeds vaker: vitaminepakketten zonder verwijzing - Vraag: waarom getest? Welke klachten? - Vraag naar supplementen: die verhogen waarden - Let op de eenheid: nmol/l of ng/ml - Licht afwijkend zonder klachten: vaak geen actie - Huisarts beoordeelt; vastleggen in HIS	11. Supplementen - Meer is niet beter - Hoog vitamine D kan schadelijk zijn - Lang veel B6 (B-complex) kan klachten geven - Niet zelf hoog doseren na één uitslag - Dosering: volg thuisarts.nl	12. Valkuilen & onthoud - Moe zijn bewijst geen tekort - Zwanger: B12 soms foutief laag - Leverziekte: B12 soms foutief hoog - Vitamine D is het laagst in feb–maart - Meetverschil tussen labs: ca. 15% Onthoud: meet alleen met een duidelijke vraag