



VERSLAG EDUCATIEVE OF CULTURELE ACTIVITEIT

AFDELING: Vief Brugge Onbegrensd

IN SAMENWERKING MET: Liberale Mutualiteit Brugge

DATUM ACTIVITEIT: 16 februari 2017

PLAATS: Albert Claeszaal, LM, Revillpark 1, 8000 Brugge

AANVANG: 14.00 u.

EINDE: 16.30 u.

VERANTWOORDELIJKEN: bestuur

SPREKER: Raph Dochy

DESKUNDIGHEID SPREKER: ingenieur in de scheikunde en de voeding

AANTAL AANWEZIGEN: 19

TITEL VAN DE ACTIVITEIT: vitamine B12 of cobalamine

VERSLAG MET BETREKKING TOT DE EDUCATIEVE WAARDE VAN DE ACTIVITEIT

Vitamine B12 of cobalamine speelt een cruciale rol bij verschillende processen in het lichaam zoals:

- ❖ neurologie (ze is essentieel voor de stofwisseling van zenuwcellen, ze verlicht een aantal psychiatrische aandoeningen en voorkomt mentale achteruitgang op latere leeftijd),
- ❖ hematologie,
- ❖ immunologie,
- ❖ metabole processen,
- ❖ vasculair stelsel (hart en bloedvaten),
- ❖ de voortplanting,
- ❖ het goed laten functioneren van foliumzuur; vitamine B12 zorgt ervoor dat foliumzuur homocysteïne in methionine kan omzetten. Als vitamine B12 niet voorhanden is, blijft foliumzuur opgesloten zitten en kan het zijn functie niet uitoefenen, wat leidt tot een zeer hoge homocysteïnespiegel in het bloed (meer dan 15 micromol/liter). Dit is onder meer een risicofactor voor hart- en vaatziekten (atherosclerose, trombose), neuraalbuisdefecten (open schedel of anencefalie, open ruggetje of spina bifida en hazenlip of schisis), osteoporose en gewrichtspijnen, cognitieve achteruitgang, migraine, depressie, Alzheimer en allerlei vormen van dementie.

Vitamine B12 is een collectieve term en is de enige vitamine die een sporenelement bevat en wel Kobalt. Tot de cobalaminen behoren:

- cyano-cobalamine,
- hydroxy-cobalamine,
- methyl-cobalamine,
- adenosyl-cobalamine.

Waar komt vitamine B12 vandaan? Vitamine B12 kan alleen worden gemaakt door sommige bacteriën, sommige schimmels en enkele algen. Mensen, dieren en planten kunnen zelf geen vitamine B12 maken. In het lichaam van volwassenen is normaal een B12-reserve aanwezig van ongeveer 3000 microgram, een hoeveelheid waar je in principe jaren kunt op teren. Per dag raakt een mens tussen 0,05 % en 0,2 % van zijn voorraad kwijt. De uitputting kan zich in een periode van 3 jaar voltrekken, maar het kan ook best 10 jaar duren. Roken, alcoholconsumptie en het gebruik van bepaalde medicatie gerelateerd aan diabetes, de anticonceptiepillen, maagzuurremmers, barbituraten (slaapmiddelen); carbamazepine (anti-epilepticum), trifluoperazine (neurolepticum) en bepaalde antibiotica (die het darmslijmvlies beschadigen en zo de vitamine B12-absorptie benadelen) versnellen het uitputtingsproces. Het narcosemiddel stikstofdioxide of lachgas heeft een dramatisch effect op de vitamine B12-status, aangezien het in korte tijd grote hoeveelheden vitamine B12 oxideert. Een vitamine B12-tekort komt waarschijnlijk vaker voor dan gedacht, doordat klachten vaak lange tijd uitblijven. De dagelijkse behoefte ligt tussen 2 en 4 microgram.

Het tekort ontstaat meestal niet door tekorten in de voeding, maar wel gemakkelijk door een complex opnamemechanisme van vitamine B12. De meeste mensen met een vitamine B12-tekort krijgen op zich meer dan voldoende van deze vitamine binnen. Het tekort ontstaat, omdat hun lichaam vitamine B12 niet goed kan opnemen. Het is nodig dat de maagwand voldoende intrinsieke factor aanmaakt, die nodig is om vitamine B12 naar de darmen en de bloedbaan te transporteren. Belangrijke mineralen in de opnameproces zijn ijzer, magnesium, chroom, zink en spoorelementen.

Vitamine B12 komt uitsluitend voor in dierlijke producten; rijke bronnen zijn rundslever, gevogelte, eidooiers, melkproducten en vis, zoals tonijn, haring en makreel.

Vitamine B12-deficiëntie komt vooral voor bij volgende mensen:

- ✓ veganisten en strikte vegetariërs, wanneer zij geen voedingssupplementen gebruiken, want vitamine B12 komt niet voor in plantaardige voeding,
- ✓ 60-plussers,
- ✓ mensen die geopereerd zijn aan het maag-darmkanaal,
- ✓ mensen met auto-immuunziekten (ontstaan meestal door een gebrek aan weerstand),
- ✓ mensen met een zwakke schildklier,
- ✓ vrouwen die onvruchtbaar zijn of miskramen achter de rug hebben,
- ✓ baby's die uitsluitend moedermelk drinken van moeders met een vitamine B12-tekort.

De belangrijkste gevolgen bij gebrek aan vitamine B12 zijn:

- ✓ geremde celdeling,
- ✓ aantasting van het zenuwstelsel, zoals verstoorde gevoelswaarneming (paresthesieën), afname van waarneming lichaamspositie in de ruimte (proprioceptie), ataxie (stoornis van willekeurige motoriek met coördinatie- en evenwichtsproblemen, spasticiteit van de spieren (hyperreflexie) en incontinentie (voor urine en faeces),
- ✓ niet alleen het gezichtsvermogen kan achteruitgaan, maar ook het gehoor bij senioren,
- ✓ haaruitval, vroegtijdig grijs haar, brokkelige nagels,
- ✓ borstkanker en baarmoederhalskanker,
- ✓ verhoogde kans op overgewicht en ontwikkeling van diabetes type 2,
- ✓ aandoeningen van het spijsverteringskanaal (gebrek aan eetlust, misselijkheid, stomatitis of algemene ontsteking van de mondslijmvliezen, snel bloedend tandvlees en diarree en/of constipatie,
- ✓ mentale stoornissen, zoals depressie, chronische vermoeidheid, onverschilligheid, angst, vermindering van het concentratievermogen, psychose, vergeetachtigheid, verwardheid en geïrriteerdheid, gewelddadig gedrag en agressiviteit, de ziekte van Parkinson en MS-achtige klachten, slaapstoornissen (vitamine B12 werkt direct op de epifyse, waardoor 's nachts een snelle vrijgave van melatonine ontstaat) en slaperigheid, ontwikkelingsachterstand, gedragsproblemen en autisme bij kinderen; tot slot kan ook de spraak verward geraken.

Preventie, vroege opsporing en behandeling van vitamine B12-tekort is uitermate belangrijk, vooral wegens de irreversibele, neurologische schade.

Onderzoek wijst uit dat vitamine B12 ook via diffusie de slijmvliezen van de mond, de maag en het eerste deel van de dunne darm kan passeren. In de mond vindt de diffusie vooral plaats naar de bloedvaten in de bodem van de mond, onder de tong. Sublinguale toediening van een voedingssupplement met vitamine B12 (zuigtabletjes) van 2000 microgram per dag, vóór het slapengaan, is dus aangewezen om deficiëntieverschijnselen terug te dringen: methylcobalamine en adenosylcobalamine worden gecombineerd, terwijl hydroxycobalamine wordt gebruikt door mensen met amalgaamvullingen (kwikvulling in de tanden). Op die manier worden eventuele opnameproblemen via de maag vermeden. Een teveel aan vitamine B12 wordt uitgeplast. Een vitamine B12-deficiëntie gaat vaak samen met een foliumzuurdeficiëntie. Uit voorzorg is daarom foliumzuur meestal aan de formule toegevoegd, omdat vitamine B12 en foliumzuur sterk overeenkomende biologische functies hebben. Foliumzuur helpt ook bij de productie van rode bloedcellen. Omgekeerd zal men bij foliumzuur best vitamine B12 toevoegen. Tot slot moet je ook zorgen voor een goede maag met voldoende maagzuurvorming en een goede werking van de twaalfvingerige en dunne darm.

Vitamine B12 kan het contact met je ziel herstellen. Vitamine B12 zorgt voor geestkracht, de pure doorstroming van scheppingsenergie, levensenergie of levenskracht en ruimt oude stress en emotioneel puin op.

Voor wie nog meer wil weten over het belang van vitamine B12 voor de gezondheid: Sally Pacholok en Jeffrey Stuart hebben er een boek over geschreven: "Is het misschien vitamine B12-tekort?, een epidemie van misdiagnoses". Dat is verkrijgbaar in de boekhandel voor 25 euro.

Tot slot onderstreept de voordrachtgever het belang van een voldoende luchtvochtigheid in de huiskamer (65 %) om griep te voorkomen door droge, koude lucht. Laat dus je was drogen in de huiskamer. Wie vitamine D3 samen met vitamine B12 inneemt, kan niet meer door griep worden geveld.

Zoveel wijsheid rijker, genieten wij tijdens de pauze van een lekker stuk taart met koffie of thee en nemen dan afscheid van elkaar en de voordrachtgever.