

VITAMINE B12 EN DEMENTIE

Een ingewikkelde relatie

RENÉE STRUIJK, COÖRDINATOR

CENTRUM VOOR CONSULTATIE EN EXPERTISE, 2020

BEKNOPTE UITLEG VAN DE RELATIE TUSSEN VITAMINE B12 EN DEMENTIE

De relatie tussen dementie c.q. cognitief verval en een vitamine B12 tekort is een ingewikkelde. Bekend is dat 10-15% van de ouderen een vitamine B12 tekort hebben. Vitamine B12 zit in dierlijke producten zoals melk, eieren en vlees en wordt opgenomen via het maag-darmkanaal. Er zijn verschillende andere redenen waardoor vitamine B12 niet goed opgenomen kan worden. Deze variëren van medicijnen als maagzuurremmers tot ziektes als glutenintolerantie (coeliakie). Van ouderen is bekend dat zij vaker maag- en darmproblemen hebben. Zij zijn daardoor minder goed in staat vitamine B12 op te nemen uit voedsel.

Ook is het bekend dat een vitamine B12 tekort vaker samengaat met dementie. Het is daarom niet vreemd dat verder gekeken is of meer vitamine B12 een effect heeft op dementie.

Het blijkt dat extra vitamine B12 – dus extra als geen sprake is van een tekort aan vitamine B12 – geen preventieve werking heeft op het ontstaan een dementieel syndroom, ook niet bij ziekte van Alzheimer. Maar dit ligt anders wanneer er sprake is van een aangetoond vitamine B12 tekort.

Een (fors) tekort aan vitamine B12 gaat samen met een aantal andere symptomen.

Ten eerste zien we vaak, echter niet altijd, ook veranderingen in bepaalde bloedwaarden, namelijk een laag hemoglobinegehalte en te grote rode bloedcellen.

Ten tweede worden er bij een tekort van B12 vaak neurologische afwijkingen gevonden. De belangrijkste daarvan zijn een instabiel looppatroon, gevoelsstoornissen en spasticiteit.

En ten derde zien we cognitieve en psychiatrische problemen genoemd bij een vitamine B12 tekort. Met name verwardheid, geheugenstoornissen, agitatie en hallucinaties komen voor. Apraxie en afasie worden niet zo snel gezien echter het beeld kan sterk lijken op de ziekte van Alzheimer.

Maar hoe heeft vitamine B12 – of eigenlijk een tekort daaraan – dan invloed op (het ontstaan van) dementie? Dat lijkt in het volgende te zitten. Een vitamine B12 tekort leidt tot hoge bloed-concentraties van de stof homocysteïne. En een hoog homocysteïnegehalte wordt rechtstreeks in verband gebracht met een aantal neurodegeneratieve aandoeningen waaronder de ziekte van Alzheimer. Ook vergroot een te hoog homocysteïnegehalte in het bloed de kans op cardio-vasculaire problemen en CVA's. En ook deze vasculaire schade – vooral als die ontstaat in de hersenen – vergroot de kans op het ontstaan van de ziekte van Alzheimer en vasculaire dementie.

Het is daarom zinvol om te zorgen voor suppletie van vitamine B12. Hetzelfde geldt voor andere vitamines uit de B-groep, zoals foliumzuur en vitamine B6, want ook die zorgen bij tekorten voor een te hoog homocysteïnegehalte. Bij een ernstig tekort aan vitamine B12 en cognitieve problematiek is suppletie middels parenterale toediening (bijvoorbeeld een injectie) volgens sommige auteurs een zinvolle interventie.