

Polikliniek Neurologie

Wat zijn de symptomen van een vitamine B12 deficiëntie?

Aangezien vitamine B12 essentieel is voor de gezondheid van het zenuwstelsel, voor het immuunsysteem, en voor de vorming van DNA, is de onderstaande lijst van klachten niet compleet. Niet alle klachten hoeven voor te komen, en ook hoeven de klachten niet voortdurend aanwezig te zijn. De meeste klachten kunnen variëren in ernst en kunnen al optreden ver voordat er anemie (bloedarmoede) ontstaat. Bij ruim één derde van de patiënten ontstaat zelfs helemaal geen anemie. Met name de neurologische en psychische klachten komen vaak al voor bij laagnormale waarden van vitamine B12.

Omdat vitamine B12 op zoveel systemen in het lichaam van invloed is, uit een deficiëntie zich bij iedereen anders. Waar de één met name last heeft van vermoeidheid, tintelingen, geheugenverlies en spierkrampen, heeft een ander problemen met zich concentreren, een ontstoken tong, menstruatieklachten en depressiviteit. Wel zijn er een aantal klachten die vaker voorkomen, zoals: een ontstoken of dikke tong, het koud hebben, psychische problemen, neurologische klachten en verlies van eetlust.

Een vitamine B12 deficiëntie is sluipend en het kan jaren duren voordat de symptomen en klachten zich ontwikkelen en voordat ze ernstig worden. Vaak wordt een vroege diagnose gemist door de vaagheid van een aantal symptomen, en omdat veel symptomen overeenkomen met andere aandoeningen.

Neurologisch:

- o Tintelingen, doof gevoel, brandend gevoel in armen, benen, handen en/of voeten, zenuwpijn, op "watten" lopen, uitvalsverschijnselen
- o Concentratiestoornissen, geheugenproblemen
- o Afasie: niet op de juiste woorden kunnen komen, verkeerde woorden gebruiken, verspreken
- o Ataxie: onverklaarbaar vallen, of ergens tegen aan lopen, verlies van positiegevoel, onhandig zijn, dingen uit je handen laten vallen, dingen omgooien, struikelen, moeilijk lopen
- o Hoofdpijn
- o Spierpijn en krachtsverlies

Psychisch:

- o Depressie, dementie, nervositeit, psychose, paranoia, geïrriteerdheid, prikkelbaarheid, verwardheid, gedragsveranderingen

Overig:

- o Glossitis (ontstoken tong), branderige, pijnlijke of prikkelende tong, gevoelige mond
- o Vermoeidheid, slaperigheid, zwakte
- o Misselijkheid, verlies van eetlust, gewichtsverlies
- o Menstruatieklachten, zoals uitblijven menstruatie, hevige menstruatie, te lange menstruatie, verergerde menstruatiepijn
- o Gewrichtsklachten
- o Kortademigheid, benauwdheid, hartkloppingen
- o Duizeligheid
- o Bleekheid van de huid
- o Het koud hebben
- o Impotentie
- o Onvruchtbaarheid
- o Haaruitval
- o Veranderingen in gezichtsveld, wazig zien
- o Darmklachten
- o Incontinentie en/of vaak plassen