



B12-vitamin

B12-vitamin er en populær betegnelse for cyanocobalamin. I B12-vitaminet indgår kobolt og det er stort set den eneste livsvigtige funktion man kender om kobolt. B12-vitaminet er blandt andet nødvendigt for at danne nye røde røde blodlegemer og for at nervesystemet fungerer optimalt. Det optages normalt i tarmene gennem det vi spiser. B12-vitamin findes kun i animalske fødevarer. Ved manglende indtag eller manglende evne til at optage vitamin-B12 i tarmene bliver der bl.a defekte røde blodlegeme og der opstår blodmangel (anæmi). B12 er ligeledes nødvendig for nervernes vedligeholdelse og nydannelse.

Hvor findes B12-vitamin i kosten?

Lever, oksekød, svinekød, fisk, mælk og ost. B12 findes kun i animalske fødevarer. Derfor risikerer Vegetarer mangel på B12-vitamin. Det optages i tolvfingertarmen vha. et enzym "intrinsic factor".

Vitaminet kan nedbrydes af:

- vand, sollys, alkohol, østrogen, sovepiller.
- Under kogning og stegning af maden går kun cirka 10 procent af B12-vitamin tabt.

Hvad øger risikoen for B12-vitaminmangel?

B12-vitaminmangel er sjælden hos almindelige mennesker. Følgende tilstande kan dog øge risikoen for mangel:

- Manglende dannelse af hjælpestoffet 'intrinsic factor' (medfører sygdommen pernicios anæmi).
- Alkoholisme.

- Alderdom i kombination med ensidige kostvaner gennem mange år.
- Lang tid med kost uden animalske produkter (kød, mælk og æg)
- Fiskebændelorm (en bændelorm fra ferskvandsfisk, der forbruger store mængder B12-vitamin)
- Vedvarende betændelse i bugspytkirtlen

Længere tids brug af en række lægemidler kan give B12-vitaminmangel:

- Asacol, Dipentum, Mesasal, Pentasa, Salazopyrin mod vedvarende tarmbetændelser
- Kolestyramin og klofibrat mod forhøjet kolesterol
- Chloramphenicol, erythromycin, penicillin, sulfametoxazol mod bakterieinfektioner
- Isoniazid mod tuberkulose

Hvad er symptomerne på B12-vitamin mangel?

Rød, irriteret eventuelt afglattet tunge. Tungesvien.

- Nedsat smagssans.
- Fordøjelsesbesvær, luft i maven, ændret afføringsmønster ofte diare.
- Ændret eller nedsat følesans.
- Sovende, prikkende og brændende fornemmelse på huden.
- Nedsat vibrationssans (man kan ikke mærke en stemmegaffels svingninger).
- Gang og koordinationsbesvær.
- Svigtende hukommelse
- Depression og demens
- Pga. overfladeforandringer i tarmkanalen ses der kvalme, opkastninger og smerter i maveregionen og til tider diaré.

- Megaloblastær anæmi / pernicios anæmi (ved langvarig mangel)

Hvordan stilles diagnosen vitamin B12 mangel ?

Det kræver en blodprøve, hvor indholdet af B12 vitamin i plasma (P-cobalaminer) måles. Hvis man finder tegn på B12 mangel supplerer man med måling af plasma methylmalonat – for at vurdere ens evne til at optage B12 vitamin i tarmen.

Behandling

Hvis B12 vitaminmanglen skyldes en nedsat produktion af Intrinsic Factor, eller har man andre optagelsesproblemer i tarmen, skal man have indsprøjtning af B12 vitamin i en muskel. Behandlingen skal gives livslangt. Når kroppen har fået opbygget et depot, skal man regne med en indsprøjtning hver 3.-4. måned.

Hvis B12 manglen er kostbetinget, kan man tage B12 (betolvex) piller. Hvis man ligger meget lavt, vælges der tiltider at fylde depoterne op vha. af indsprøjtninger med B12 vitamin.

Forløb og komplikationer

Sædvanligvis vil B12 vitaminindsprøjtning have god effekt i løbet af få dage, og anæmien vil rette sig gradvist. Symptomer på forstyrrelse i nervesystemet er sværere at komme af med, og man kan have problemer med balancen og koordination af bevægelser i lang tid. Det er vigtigt, at man modtager sin B12 vitaminindsprøjtning hver 3.- 4. måned, da anæmien og symptomerne ellers vil komme tilbage.

Hvis du har en mistanke om at du kunne have B12-vitamin mangel, så bestil en tid til konsultation hos mig eller én af sygeplejerskerne, så vi kan snakke nærmere om det.