



Symptomenlijst Vitamine B12-tekort

De meest uitgebreide vitamine B12-tekort symptomenlijst op het internet!

Vitamine B12 is essentieel voor veel processen in het lichaam, vandaar dat symptomen van een vitamine B12-tekort zo divers kunnen zijn.

Indien u symptomen herkent is het belangrijk een vitamine B12-tekort uit te sluiten. Als het namelijk een vitamine B12-tekort is dan zullen de klachten alleen maar erger worden en zullen er meer klachten bij komen.

Index:

- [Neurologische aanwijzingen en symptomen](#)
- [Hart en vaatproblemen](#)
- [Psychische en/of psychiatrische problemen](#)
- [Overige aanwijzingen en symptomen](#)
- [Bij baby's en kinderen](#)

Neurologische aanwijzingen en symptomen

- **Krampen, tintelingen** in de voeten en handen en later ook in benen, armen en gezicht. "Het gevoel van onder stroom te staan"; "mieren lopen in mijn benen – ik word er gek van". Ook een vreemd doof of verdoofd gevoel in handen en voeten. Uitvalsverschijnselen. Trillende handen.
- **Hyperesthesie, zenuwpijn** (neuropathische pijn). Door beschadigde gevoelszenuwen. "Overmatige gevoeligheid of prikkelbaarheid van de uiteinden van de gevoelszenuwen van (delen van) de huid, die tintelend, irriterend of pijnlijk kan zijn. De oorzaak kan zowel in de huid (bijvoorbeeld door zenuwontsteking) als ook centraal gelegen zijn".
- **Heel vaak moeten plassen**, hypertone blaas, incontinentie (plas niet op kunnen houden)
- **Hoofdpijn**
- **Migraine**
- **Restless leg syndrome; rusteloze benen**
- **Ataxie**, coördinatie problemen, verminderde positiezin. Onstabiele, 'onbeholpen', gang, dronkemansgang, tot helemaal niet meer kunnen lopen. Scootmobiel-rolstoel-fase is dan aangebroken. En allerlei aanpassingen (traplift bijv.) aan je woning.
- **Duizeligheid**

- **Onverklaarbaar vallen, bot breken**, ook: zomaar iets uit de handen laten vallen. Of: geen kracht meer hebben om deksels van potten af te draaien.
- **Osteoporose** (afname van botmassa waardoor eerder kans op botbreuk en botslijtage). Verminderde activiteit van osteoblasten (cellen die nieuw bot aanmaken).
- **Oogproblemen, maculadegeneratie**
- **Afname of verlies van gezichtsvermogen**
- **Aantasting van de oogzenuwen**
Daardoor:
 - **Vreemde oogtrillingen, lichtflitsen**, trekken-trillen van de oogleden (vreemde 'tic')
 - **Optische neuropathie** (minder goed kleuren zien, wazig zien, moeite met in het donker zien, gezichtsvelduitval)
 - **Letsel van de optische oogzenuw**, ontsteking, verlamming, infectie of atrofie
 - **Gehoörproblemen** slechter horen, geluid vervormd horen
 - **Oorsuizingen** (tinnitus)
 - **Gewrichtspijn, spierpijn**, vooral in de heupen maar ook in de polsen en in andere gewrichten. De klachten lijken voor een deel op die bij Fibromyalgie. De patiënt klaagt veel over een stijf en zwaar gevoel in de benen. Het lopen is niet stabiel en spierpijn wordt veel erger ervaren als vroeger. 'Etalagebenen' (pijn in de benen bij wandelen). Vaak heeft men ook problemen met fijne motoriek (kleine knoopjes vast maken lukt niet goed meer en muntjes uit de portemonnee pakken gaat moeilijk)
 - **Lage rugpijn**
 - **Vreemd gevoel in de voeten** hebben: het gevoel van op vilt, op watten of op kussentjes te lopen; het oppervlaktegevoel is verstoord. Hangende voet.
 - **Loopstoornissen**
 - **Verdoofd gevoel in ledematen**, citaat: "Het oppervlakte gevoel in het onderlichaam en de benen is sterk verminderd of nagenoeg verdwenen"
 - **Verzwakking** in benen, romp of ander deel van lichaam (ook zelfs van de stem)
 - **Verlamming**
 - **Ouderdomsklachten**, als vergeetachtigheid, moeheid, depressie, trillende ledematen, hartritmestoornissen, evenwichtsproblemen, vallen (en bot breken), osteoporose, slecht zien en horen, kunnen in veel gevallen (mede) te maken hebben met het hebben van een chronisch langdurig tekort aan Vitamine B12.
 - **Maag(zuur)klachten**
 - **Vroegtijdige veroudering**
 - **Gecombineerde strengziekte**, daaronder verstaan we een aantasting van de achterstrengen van het ruggenmerg en van de piramide zijstrengen. Soms gaat de ziekte gepaard met aangetaste perifere zenuwen.(Polyneuropathie) De ziekte ontstaat door een B12-tekort. B12 is nodig voor het in stand houden van de myelineschedes. Dit zijn de isolatielagen om de zenuwbanen. Deze raken beschadigd (soms voor altijd) en dit veroorzaakt het ziektebeeld paresthesieën. Dat zijn tintelingen, dove en prikkelende gevoelens in de tenen en de voeten en later in de vingers. Soms verminderen de tintelingen tijdens de slaap, maar na het wakker worden begint het weer en heeft men het gevoel "dat het lichaam weer tot leven komt".
 - **Hooggevoeligheid**, want het gehele zenuwstelsel wordt aangetast door een Vitamine B12-tekort: het zachte vette materiaal (myeline) dat onze zenuwen omgeeft en beschermt, wordt beschadigd (demyelinisatie).
Te vergelijken met het strippen van een elektriciteitsdraad. Dat leidt tot allerlei 'vreemde' klachten en 'prikkelingen', en pijn in armen en benen, etc.) en ook leidt het tot een extreme gevoeligheid voor prikkels, geluid, licht, stemmingen en 'energieën' van andere mensen. Men wordt en is heel lichtgeraakt, kwetsbaar, schrikachtig. Leidt ook tot snelle grote vermoeidheid en prikkelbaarheid.

- **Alzheimer** (ook vroegtijdige), vitamine B12, dat dagelijks wordt ingenomen, verlaagt volgens de onderzoeksresultaten die gepubliceerd werden in de 'American Journal of Clinical Nutrition', het risico op beginnende dementie en de ziekte van Alzheimer met 30 procent. De wetenschappers volgden 1648 senioren in de leeftijdscategorie tussen 65 en 90 jaar gedurende een periode van 10 jaar. Vitamine B12 heeft de eigenschap om een te hoog en schadelijk homocysteïneniveau drastisch te verlagen. Daardoor ontstaat er minder cardiovasculaire schade en minder hersenschade naarmate de leeftijd vordert
- **Parkinson** (ook vroegtijdige) **NB:** Het gebruik van het bij Parkinson veelgebruikte medicijn Levodopa, leidt tot een Vitamine B12-tekort

[omhoog](#)



Check-up And Health

Hart en vaatproblemen

Een tekort aan vitamine B12 leidt tot een verhoogde homocysteïnewaarde. Een verhoogde homocysteïnewaarde is een grote risicofactor voor hart- en vaatziekten (te vergelijken met een hoog cholesterolgehalte).

- **Pernicieuze anemie** (kwaadaardige bloedarmoede)
- **Vergrote milt of lever**
- **Schildklierafwijkingen/ziekten**
- **Bloedafwijkingen:** vergrote rode bloedlichaampjes (macrocyten); gehypersegmenteerde neutrofiële granulocyten; ovalocytose
- **Macrocytose** (vergrote rode bloedlichaampjes)
- **Bloedproppen**
- **Hart- en vaatproblemen**
- **Diep veneuze trombose** (bloedprop in arm of been)
- **Verhoogd homocysteïne-niveau**, als gevolg van Vitamine B12-tekort. Homocysteïne is een potentieel gevaarlijk aminozuur. Wanneer homocysteïne zich ophoopt in het bloed, neemt het risico op coronaire hartziekte, beroerten en bloedproppen sterk toe. En een hoog homocysteïne kan de bloedvaten beschadigen. En ook aderverkalking mede veroorzaken (atherosclerose) met een versneld risico op hartinfarcten en beroertes (in relatief korte tijd ontstaan). Ook kan homocysteïne het cholesterol in een schadelijke vorm veranderen, waardoor bloedvaten sneller beschadigd raken. Het kan ook bijdragen aan de verstoring van de werking van endotheelcellen (binnenbekleding van de bloedvaten). Bij zwangerschap kan een verhoogd homocysteïnegehalte van het bloed ook voor een toegenomen vatbaarheid voor pre-eclampsie, een potentieel gevaarlijke complicatie van de zwangerschap, zorgen
- **Duizeligheid**, draaiierigheid, evenwichtsproblemen (in combinatie met hart/vaatziekten)
- **Orthostatische hypotensie** (te lage bloeddruk in staande houding, met flauwvallen als gevolg)
- **Benauwdheid en pijn op de borst;** angineuze pijnen
- **Coronaire hartziekte**
- **Verhoogd risico op Cardiovasculaire aandoeningen**, arteriosclerose en arterieel en veneus trombo-embolisme (embolie), cerebrovasculaire accidenten
- **TIA, (mini-)beroerte/CVA**, "silent brain infarcts"
- **Hartaanval**
- **Hartkloppingen**
- **Hartritmestoornissen**, versnelde hartslag of juist zwakke, lage polsslag
- **Longziekten; longembolie** (bloedprop in longen)

[omhoog](#)

Psychische en/of psychiatrische problemen

- **Verwardheid**
- **Angsten**
- **Psychiatrische ziekten; stemmingswisselingen; depersonalisatie; persoonlijkheidsveranderingen** (“je voelt je niet jezelf meer”), achterdocht, paranoia, gedragsverandering
- **Dwangmatig gedrag, agressie, gewelddadig gedrag**
- **Perceptiestoornis, paranoïde wanen** (iets totaal anders opvatten dan wat iemand je wil vertellen bijvoorbeeld)
- **Hallucineren**
- **Bipolaire storing** (o.a. manisch depressief)
- **Schizofrenie**
- **Ontwikkelingsstoornissen zoals ADHD, PDD-NOS en autisme**
- **Autisme** problemen met contact maken en toelaten, problemen met gedrag, met cognitieve functies, met motoriek. onverwachte periodieke stemmingswisselingen
- **Depressie**, diep in de put zitten; geen levenslust, geen passie meer, voor niets; opgeven; onverschilligheid; apathie (“willen moet je ook maar kunnen”); ‘fed up’ zijn; het erbij laten zitten; gebrek aan empathie (invoelingsvermogen). Lage B12 waarden zijn sterk gerelateerd aan het hebben van een depressie
- **Concentratiegebrek** niet goed helder meer kunnen denken, duif zijn, “alsof er watten in het hoofd zitten”, sufheid, lichtheid in het hoofd
- **Intelligentie**, de potentie van het in wezen aanwezige IQ blijft onbenut
- **Vergeetachtigheid**, korte termijn-geheugenproblemen
- **Woordvindingsproblemen**
- **Geen gevoel van well-being**, de levens-‘juice’; de levenslust, het ‘joie de vivre’, de humor, de relativering, de pit, de durf, de flair: het is er allemaal, beetje bij beetje, als het ware uitgeknepen en uitgeslopen. Er is toenemend gevoel van chagrijnigheid, humeurigheid, prikkelbaarheid (“kort lontje”), van mogelijk plotselinge agressie en/of stemmingswisselingen. Er kan sprake zijn van toenemend onredelijk gedrag, tot en met ernstige psychische klachten, paniekaanvallen en zelfs suïcidaal gedrag
- **Slecht kunnen slapen**
- **Psychose**
- **Postnatale depressie of psychose**, mede door de enorme kracht- en energie-inspanningen die een bevalling van de vrouw vraagt, kan een lichamelijk en psychisch evenwicht, dat toch al wankel was door een Vitamine B12-tekort, ineens helemaal omslaan
- **Neurologische klachten en uitvalsverschijnselen door verdoving met lachgas**, het gebruik van lachgas (distikstof(mon)oxide; N₂O) veroorzaakt acuut een gevaarlijk gebrek aan Vitamine B12
- **Dementie** (ook vroegtijdige)

[omhoog](#)

Overige aanwijzingen en symptomen

- **Vermoeidheid** (sommolentie), slaperigheid, algehele slapte en zwakte: domweg geen energie, geen conditie meer, uitputtingsverschijnselen (“al moe bij het opstaan”). Ook in dit verband: Snel huilen en emotioneel zijn, niet meer stress bestendig zijn, stressed out, burn out zijn, uitgeput, kapot, letterlijk gevloerd. Kenmerkend citaat van een ‘Vitamine B12-patiënt’: “Ik voel me eigenlijk een bejaarde in een jong lichaam” (waarbij wij hierbij willen aantekenen dat veel van die gezondheidsklachten die bejaarden vaak hebben, nou juist van die typische Vitamine B12-gebreks-symptomen zijn)
- **Chronisch Vermoeidheid Syndroom (CVS)**
- **Fibromyalgie**
- **Slaperigheid** (veel slaap nodig hebben, zomaar spontaan in slaap kunnen vallen), heel snel moe zijn na (geringe) inspanning, ook slecht herstellen daarvan
- **Slaapproblemen**
- **Lage, verlaagde weerstand** (ook bij Aids), daardoor veel ziek zijn, veel gezondheidsklachten, kwaaltjes, (bijvoorbeeld griepachtige verschijnselen) hebben. Een Vitamine B12-tekort geeft een verhoogde vatbaarheid voor infectieziekten in alle mogelijke organen
- **Koorts** (zonder duidelijke oorzaak)
- **Een verhoogde kans op vaginale- en urineweginfecties en andere infecties**
- **Chronische hoest**
- **Slechte wondgenezing**
- **Astma, kortademigheid**
- **Het vaak koud hebben**
- **Vlammend-branderig gevoel op de huid**
- **Ontstekingen in het spijsverteringskanaal** (tot aan darmperforatie toe), veel moeten boeren
- **Misselijkheid**
- **Verminderde stofwisseling**
- **Slechte spijsvertering**, (pijn in bovenbuik), vol of opgeblazen gevoel zelfs na eten van kleine of normale hoeveelheden
- **Geen trek in eten**
- **Glutenintolerantie**
- **Anorexia**
- **Buikpijn**
- **Migraine**
- **Maagzweer**
- **Darmklachten, inflammatoire darmziekten (IBD)**
- **Ziekte van Crohn**
- **Colitis ulcerosa**
- **Leverproblemen-ziekten**
- **Diarree** (met enige regelmaat)
- **Nierfalen, nierproblemen**
- **Ernstige langdurige constipatie**
- **Onregelmatige ontlasting**
- **Gasvorming**
- **Gewichtsverlies** (mede door verlies van eetlust)
- **Verlies van smaak en reuk**
- **Pijnlijke tong** (glossitis), de zogenoemde ‘biefstuktong’, geeft last vooral bij scherp en gekruid eten en bij zure dranken en bij het tandenpoetsen, ijzer- en of metaalsmaak in de mond

- **Parodontitis, ontstoken tandvlees** - en daardoor ook andere gebitsproblemen
- **Allergieën** voor (huis)stof, schimmel, voedsel, hooikoorts, sommige metalen
- **Epilepsie** (syndroom van West), epileptische aanvallen
- **Diabetes Mellitus** (Suikerziekte) **NB:** Het gebruik van het bij Diabetes veelvoorgescreven medicijn Metformine, leidt tot een Vitamine B12-tekort
- **Exocriene Pancreas Insufficiëntie** (EPI), slecht werkende alvleesklier, vaak ook door een auto-immuunprobleem
- **Aften**, vitamine B12 helpt ook bij de bestrijding van aften
- **Acné**
- **Reumatoïde Artritis**
- **Huidziekten-klachten**, eczeem, rode vlekken, psoriasis, gordelroos, extreem droge huid, enorme jeuk
- **Opvallende bleekheid van het gezicht**, of een opvallend vaal-gelige of grijze teint van de huid.
- **Vitiligo** (plaatselijk verdwijnen van het pigment)
Of juist:
- **Hyperpigmentatie**, pigmentvlekken, spontane blauwe plekken
- **Dysfasie** (problemen met spreken, verkeerde woorden gebruiken, niet op het juiste woord kunnen komen, met "dubbele tong" praten; "toetsenbordafasie")
- **Haaruitval (Alopecia Areata)**, kaalheid, dunner of 'ruiger' wordend haar, wenkbrauwen worden kaal
- **Te vroeg grijs haar krijgen**
- **Brokkelige 'ongezonde' nagels**, snel splijtend of scheurend
- **Nek- en of lage rugpijn**
- **Incontinentie**
- **Menstruatieproblemen** (pijnlijk, onregelmatig, soms te lang, soms wegblijvend)

Opmerkelijk: Vitamine B12 tekort kan ook leiden tot:

- **Afwijkende PAP-uitstrijk bij vrouwen**, Een vitamine B12-tekort kan bloedafwijkingen geven. Deze bloedafwijkingen kunnen de wand van de baarmoeder en baarmoederhals aantasten. Wat tot abnormale celvorming in de baarmoederhals kan leiden (dysplasie). Die onterecht kan worden aangezien voor een voorstadium van baarmoederhalskanker
- **Dysplasie** (abnormale celvorming in de baarmoederhals)
- **Hevige overgangsklachten**
- **Verhoogd risico op het krijgen van kanker**, een Vitamine B12-tekort kan leiden tot een op steeds grotere schaal optredend schade aan het DNA en een gewijzigde methylering van het DNA, beide factoren die bekend staan als belangrijke risico factoren zijn voor het krijgen van kanker
NB: Er bestaan ook aanwijzingen dat extra suppletie van Vitamine B12 een positief effect heeft tegen de verdere groei van kanker
- **Borstkanker** Citaat: er is in groeiende mate sterk bewijs dat er een relatie bestaat tussen het krijgen van borstkanker en het hebben van een vitamine B12-tekort. Blz. 22, 167 "Is het Misschien B12-tekort?" Sally M. Pacholok en Jeffrey M. Stuart
- **Maagkanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Leverkanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Darmkanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Baarmoederhalskanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Longkanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Mondkanker**, verhoogd risico op het krijgen van

- **Onvruchtbaarheid bij de vrouw**, verhoogd risico op
- **Verminderde spermakwaliteit bij de man**
- **(Herhaalde) Miskramen**, verhoogd risico op
- **Geboortefwijkingen**, verhoogd risico op (bijv. neurale buisdefecten, hersenletsel, open ruggetje, aangeboren hartafwijkingen, groeivertraging in de baarmoeder)
- **Vroeggeboorten**, verhoogd risico op
- **Verlies van libido (m/v)**
- **Erectieproblemen**
- **Boulimie** (Boulimia nervosa)
- **Alle auto immuunziekten** zijn verdacht in relatie tot een Vitamine B12-tekort

Bijvoorbeeld:

Multiple Sclerosis (MS)

ALS (Amyotrofische Letraal Sclerose)

[omhoog](#)



Check-up And Health

Bij baby's en kinderen

Onderstaande symptomen komen ook voor in de symptomenlijst maar zijn hier extra onderbouwd met onderzoek naar kinderen.

Als de moeder een vitamine B12-tekort heeft is het zeer waarschijnlijk dat ook haar baby een vitamine B12-tekort zal hebben. Vitamine B12 wordt doorgegeven in de moedermelk en bij de vorming van de foetus.

Naar schatting hebben 2 tot 5% van alle kinderen last van een Vitamine B12-tekort. Dat zijn er in Nederland dus vele tienduizenden. Vitamine B12-tekort bij kinderen kan leiden tot:

- **Groeiachterstand van de foetus**
- **Aangeboren aandoeningen ivm. het niet sluiten van de neurale buis** (open ruggetje, spina bifida)
- **Achterstand van de lichamelijke groei, neurologische en motorische problemen, uitval, verlamming**
- **Achterstand van de geestelijke (leer-)ontwikkeling**
- **Geen trek in eten**
- **Epilepsie**, (syndroom van West), epileptische aanvallen
- **Bloedafwijkingen**
- **Apathie**
- **Concentratieproblemen, woordvindingsproblemen, geheugenproblemen**
- **Verlaagde mentale prestatie(s)**
- **Prikkelbaarheid-gedragsproblemen**, ongedurigheid, agressie
- **Schildklierafwijkingen**
- **Spraakproblemen** (het leren praten gebeurt veel later en minder goed), allergieklachten (voedsel, stof, metalen, enz.)
- **Opvallend bleke gelaatskleur**
- **Eczeem**, huidproblemen
- **Zindelijkheidsproblemen**, incontinentie
- **Hartritme-afwijkingen**
- **Krachtverlies in armen en benen** (soms leidend tot noodzaak om rolstoel te gaan gebruiken)
- **Heftige reactie op inenting(en)**
- **ADHD**
- **PDD-NOS**
- **Autisme**
- **Afwijkende hersen-CT/MRI/EEG**, hersenatrofie
- **Huilbaby**

Bronvermelding

Neurologische aanwijzingen en symptomen

- **Gecombineerde strengziekte**, daaronder verstaan we een aantasting van de achterstrengen van het ruggenmerg en van de piramide zijstrengen. De aandoening is altijd dubbelzijdig en meestal links en rechts gelijk. Soms gaat de ziekte gepaard met aangetaste perifere zenuwen. (Polyneuropathie) De ziekte ontstaat door een B12-tekort. B12 is nodig voor het in stand houden van de myelineschedes. Dit zijn de isolatielagen om de zenuwbanen. Deze raken beschadigd (soms voor altijd) en dit veroorzaakt het ziektebeeld paresthesieën. Dat zijn tintelingen, dove en prikkelende gevoelens in de tenen en de voeten en later in de vingers. Soms verminderen de tintelingen tijdens de slaap, maar na het wakker worden begint het weer en heeft men het gevoel "dat het lichaam weer tot leven komt".
- **Hooggevoeligheid**, want het gehele zenuwstelsel wordt aangetast door een Vitamine B12-tekort: het zachte vette materiaal (myeline) dat onze zenuwen omgeeft en beschermt, wordt beschadigd (demyelinisatie).
Te vergelijken met het strippen van een elektriciteitsdraad. Dat leidt tot allerlei 'vreemde' klachten en 'prikkelingen', en pijn in armen en benen, etc.) en ook leidt het tot een extreme gevoeligheid voor prikkels, geluid, licht, stemmingen en 'energieën' van andere mensen. Men wordt en is heel lichtgeraakt, kwetsbaar, schrikachtig. Leidt ook tot snelle grote vermoeidheid en prikkelbaarheid.
- **Krampen, tintelingen** in de voeten en handen en later ook in benen, armen en gezicht. "Het gevoel van onder stroom te staan"; "mieren lopen in mijn benen – ik word er gek van". Ook een vreemd doof of verdoofd gevoel in handen en voeten. Uitvalsverschijnselen. Trillende handen.
- **Hyperesthesie, zenuwpijn** (neuropathische pijn). Door beschadigde gevoelszenuwen. "Overmatige gevoeligheid of prikkelbaarheid van de uiteinden van de gevoelszenuwen van (delen van) de huid, die tintelend, irriterend of pijnlijk kan zijn. De oorzaak kan zowel in de huid (bijvoorbeeld door zenuwontsteking) als ook centraal gelegen zijn".
- **Heel vaak moeten plassen**, hypertone blaas, incontinentie (plas niet op kunnen houden)
- **Hoofdpijn**
- **Migraine**
- **Restless leg syndrome; rusteloze benen**
- **Ataxie**, coördinatie problemen, verminderde positiezin. Onstabiele, 'onbeholpen', gang, dronkemansgang, tot helemaal niet meer kunnen lopen. Scootmobiel-rolstoel-fase is dan aangebroken. En allerlei aanpassingen (traplift bijv.) aan je woning.
- **Duizeligheid**
- **Onverklaarbaar vallen, bot breken**, zomaar iets uit de handen laten vallen. Of: geen kracht meer hebben om deksels van potten af te draaien.
- **Osteoporose** (afname van botmassa waardoor eerder kans op botbreuk en botslijtage). Verminderde activiteit van osteoblasten (cellen die nieuw bot aanmaken)
- **Oogproblemen, maculadegeneratie.**
- **Afname of verlies van gezichtsvermogen**
- **Aantasting van de oogzenuwen**
- **Vreemde oogtrillingen, lichtflitsen**, trekken-trillen van de oogleden (vreemde 'tic')
- **Optische neuropathie** (minder goed kleuren zien, wazig zien, moeite met in het donker zien, gezichtsvelduitval).
- **Letsel van de optische oogzenuw**, ontsteking, verlamming, infectie of atrofie
- **Gehoörproblemen** slechter horen, geluid vervormd horen

- **Oorsuizingen** (tinnitus)
- **Gewrichtspijn, spierpijn**, vooral in de heupen maar ook in de polsen en in andere gewrichten. De klachten lijken voor een deel op die bij Fybromyalgie. De patiënt klaagt veel over een stijf en zwaar gevoel in de benen. Het lopen is niet stabiel en spierpijn wordt veel erger ervaren als vroeger. 'Etalagebenen' (pijn in de benen bij wandelen). Vaak heeft men ook problemen met fijne motoriek (kleine knooppjes vast maken lukt niet goed meer en muntjes uit de portemonnee pakken gaat moeilijk)
- **Lage rugpijn**
- **Vreemd gevoel in de voeten** hebben: het gevoel van op vilt, op watten of op kussentjes te lopen; het oppervlaktegevoel is verstoord. Hangende voet
- **Loopstoornissen**
- **Verdoofd gevoel in ledematen**, citaat: "Het oppervlakte gevoel in het onderlichaam en de benen is sterk verminderd of nagenoeg verdwenen"
- **Verzwakking** in benen, romp of ander deel van lichaam (ook zelfs van de stem)
- **Verlamming**
-
- **Ouderdomsklachten**, als vergeetachtigheid, moeheid, depressie, trillende ledematen, hartritmestoornissen, evenwichtsproblemen, vallen (en bot breken), osteoporose, slecht zien en horen, kunnen in veel gevallen (mede) te maken hebben met het hebben van een chronischlangdurig tekort aan Vitamine B12.
- **Maag(zuur)klachten**
- **Vroegtijdige veroudering**
- **Alzheimer** (ook vroegtijdige), vitamine B12, dat dagelijks wordt ingenomen, verlaagt volgens de onderzoeksresultaten die gepubliceerd werden in de 'American Journal of Clinical Nutrition', het risico op beginnende dementie en de ziekte van Alzheimer met 30 procent. De wetenschappers volgden 1648 senioren in de leeftijdscategorie tussen 65 en 90 jaar gedurende een periode van 10 jaar. Vitamine B12 heeft de eigenschap om een te hoog en schadelijk homocysteïneniveau drastisch te verlagen. Daardoor ontstaat er minder cardiovasculaire schade en minder hersenschade naarmate de leeftijd vordert
-
- **Parkinson** (ook vroegtijdige) **NB:** Het gebruik van het bij Parkinson veelgebruikte medicijn Levodopa, leidt tot een Vitamine B12-tekort.
- [omhoog](#)

Hart en vaatproblemen

Een tekort aan vitamine B12 leidt tot een verhoogde homocysteïnewaarde. Een verhoogde homocysteïnewaarde is een grote risicofactor voor hart- en vaatziekten (te vergelijken met een hoog cholesterolgehalte).

Pernicieuze anemie (kwaadaardige bloedarmoede)

Wikipedia: "Pernicieuze anemie is een vorm van macrocytaire anemie. Dat wil zeggen dat de rode bloedcellen vergroot zijn. Er ontbreekt een bouwsteen voor hemoglobine, namelijk vitamine B12. De opname van vitamine B12 gebeurt in het laatste deel van de dunne darm. Hiervoor moet het eerst gekoppeld worden aan het intrinsic factor dat door de maagwand wordt geproduceerd. Door een auto-immunreactie tegen de pariëtale cellen van de maag is de productie van intrinsic factor verstoord en kan vitamine B12 niet worden opgenomen in het lichaam."

- **Vergrote milt of lever**
- **Schildklierafwijkingen/ziekten**
- **Bloedafwijkingen** Vergrote rode bloedlichaampjes (macrocyten). Gehypersegmenteerde neutrofiële granulocyten. Ovalocytose.
- **Macrocytose** (vergrote rode bloedlichaampjes)
- **Bloedproppen**
- **Hart- en vaatproblemen**
- **Diep veneuze trombose** (bloedprop in arm of been)
- **Verhoogd homocysteïne-niveau**, als gevolg van Vitamine B12-tekort. Homocysteïne is een potentieel gevaarlijk aminozuur. Wanneer homocysteïne zich ophoopt in het bloed, neemt het risico op coronaire hartziekte, beroerten en bloedproppen sterk toe. En een hoog homocysteïne kan de bloedvaten beschadigen. En ook aderverkalking mede veroorzaken (atherosclerose) met een versneld risico op hartinfarcten en beroertes (in relatief korte tijd ontstaan). Ook kan homocysteïne het cholesterol in een schadelijke vorm veranderen, waardoor bloedvaten sneller beschadigd raken. Het kan ook bijdragen aan de verstoring van de werking van endotheelcellen (binnenbekleding van de bloedvaten). Bij zwangerschap kan een verhoogd homocysteïnegehalte van het bloed ook voor een toegenomen vatbaarheid voor pre-eclampsie, een potentieel gevaarlijke complicatie van de zwangerschap.
- **Duizeligheid**, draaierigheid, evenwichtsproblemen (in combinatie met hart/vaatziekten)
- **Orthostatische hypotensie** (te lage bloeddruk in staande houding, met flauwvallen als gevolg)
- **Benauwdheid en pijn op de borst**; angineuze pijnen
- **Coronaire hartziekte**
- **Verhoogd risico op Cardiovasculaire aandoeningen**, arteriosclerose en arterieel en veneus trombo-embolisme (embolie), cerebrovasculaire accidenten
- **TIA, (mini-)beroerte/CVA**, "silent brain infarct"
- **Hartaanval**
- **Hartkloppingen**
- **Hartritmestoornissen**, versnelde hartslag of juist zwakke, lage polsslag
- **Longziekten; Longembolie** (bloedprop in longen)
- [Omhoog](#)

Psychische en/of psychiatrische problemen

- **Verwardheid**
- **Angsten**
- **Psychiatrische ziekten; stemmingswisselingen; depersonalisatie; persoonlijkheidsveranderingen** (“je voelt je niet jezelf meer”), achterdocht, paranoia, gedragsverandering
- **Dwangmatig gedrag, agressie, gewelddadig gedrag**
- **Perceptiestoornis, paranoïde wanen** (iets totaal anders opvatten dan wat iemand je wil vertellen bijvoorbeeld)
- **Hallucineren**
- **Bipolaire storing** (o.a. manisch depressief)
- **Schizofrenie**
- **Ontwikkelingsstoornissen zoals ADHD, PDD-NOS en autisme**
- **Autisme** problemen met contact maken en toelaten, problemen met gedrag, met cognitieve functies, met motoriek. onverwachte periodieke stemmingswisselingen
- **Depressie**, diep in de put zitten; geen levenslust, geen passie meer, voor niets; opgeven; onverschilligheid; apathie (“willen moet je ook maar kunnen”); ‘fed up’ zijn; het erbij laten zitten; gebrek aan empathie (invoelingsvermogen). Lage B12 waarden zijn sterk gerelateerd aan het hebben van een depressie
- **Concentratiegebrek** niet goed helder meer kunnen denken, duif zijn, “alsof er watten in het hoofd zitten”, sufheid, lichtheid in het hoofd
- **Intelligentie**, de potentie van het in wezen aanwezige IQ blijft onbenut
- **Vergeetachtigheid**, korte termijn-geheugenproblemen
- **Woordvindingsproblemen**
- **Geen gevoel van well-being**, de levens-‘juice’; de levenslust, het ‘joie de vivre’, de humor, de relativering, de pit, de durf, de flair: het is er allemaal, beetje bij beetje, als het ware uitgeknepen en uitgeslopen. Er is toenemend gevoel van chagrijnigheid, humeurigheid, prikkelbaarheid (“kort lontje”), van mogelijk plotselinge agressie en/of stemmingswisselingen. Er kan sprake zijn van toenemend onredelijk gedrag, tot en met ernstige psychische klachten, paniekaanvallen en zelfs suïcidaal gedrag
- **Slecht kunnen slapen**
- **Psychose**
- **Postnatale depressie of psychose**, mede door de enorme kracht- en energie-inspanningen die een bevalling van de vrouw vraagt, kan een lichamelijk en psychisch evenwicht, dat toch al wankel was door een Vitamine B12-tekort, ineens helemaal omslaan.
- **Neurologische klachten en uitvalsverschijnselen door verdoving met lachgas**, het gebruik van lachgas (distikstof(mon)oxide; N₂O) veroorzaakt acuut een gevaarlijk gebrek aan
- Vitamine B12
- **Dementie** (ook vroegtijdige)

[omhoog](#)

Overige aanwijzingen en symptomen

- **Vermoeidheid** (sommolentie), slaperigheid, algehele slapte en zwakte: domweg geen energie, geen conditie meer, uitputtingsverschijnselen (“al moe bij het opstaan”). Ook in dit verband: Snel huilen en emotioneel zijn, niet meer stress bestendig zijn, stressed out, burn out zijn, uitgeput, kapot, letterlijk gevloerd. Kenmerkend citaat van een ‘Vitamine B12-patiënt’: “Ik voel me eigenlijk een bejaarde in een jong lichaam” (waarbij wij hierbij willen aantekenen dat veel van die gezondheidsklachten die bejaarden vaak hebben, nou juist van die typische Vitamine B12-gebreks-symptomen zijn)
- **Chronisch Vermoeidheid Syndroom (CVS)**
- **Fibromyalgie**
- **Slaperigheid** (veel slaap nodig hebben, zomaar spontaan in slaap kunnen vallen), heel snel moe zijn na (geringe) inspanning, ook slecht herstellen daarvan
- **Slaapproblemen**
- **Lage, verlaagde weerstand** (ook bij Aids), daardoor veel ziek zijn, veel gezondheidsklachten, kwaaltjes, (bijvoorbeeld griepachtige verschijnselen) hebben. Een Vitamine B12-tekort geeft een verhoogde vatbaarheid voor infectieziekten in alle mogelijke organen
- **Koorts** (zonder duidelijke oorzaak)
- **Een verhoogde kans op vaginale- en urineweginfecties en andere infecties**
- **Chronische hoest**
- **Slechte wondgenezing**
- **Astma, kortademigheid**
- **Het vaak koud hebben**
- **Vlammend-branderig gevoel op de huid**
- **Ontstekingen in het spijsverteringskanaal** (tot aan darmperforatie toe), veel moeten boeren.
- **Misselijkheid**
- **Verminderde stofwisseling**
- **Slechte spijsvertering**, (pijn in bovenbuik), vol of opgeblazen gevoel zelfs na eten van kleine of normale hoeveelheden
- **Geen trek in eten**
- **Glutenintolerantie**
- **Anorexia**
- **Buikpijn**
- **Migraine**
- **Maagzweer**
- **Darmklachten, inflammatoire darmziekten (IBD)**
- **Ziekte van Crohn**
- **Colitis ulcerosa**
- **Leverproblemen-ziekten**
- **Diarree** (met enige regelmaat)
- **Nierfalen, nierproblemen**
- **Ernstige langdurige constipatie**
- **Onregelmatige ontlasting**
- **Gasvorming**
- **Gewichtsverlies** (mede door verlies van eetlust)
- **Verlies van smaak en reuk**
- **Pijnlijke tong** (glossitis), de zogenoemde ‘biefstuktong’, geeft last vooral bij scherp en gekruid eten en bij zure dranken en bij het tandenpoetsen, ijzer- en of metaalsmaak in de mond

- **Parodontitis, ontstoken tandvlees** - en daardoor ook andere gebitsproblemen
- **Allergieën** voor (huis)stof, schimmel, voedsel, hooikoorts, sommige metalen
- **Epilepsie** (syndroom van West), epileptische aanvallen
- **Diabetes Mellitus** (Suikerziekte) **NB:** Het gebruik van het bij Diabetes veelvoorgescreven medicijn Metformine, leidt tot een Vitamine B12-tekort
Het medicijn Metformine, dat heel veel diabeten slikken, veroorzaakt op zichzelf al een Vitamine B12-tekort (www.hln.be). Er zijn ongeveer 800.000 mensen met type 2 diabetes en 70% daarvan gebruikt metformine. Het middel staat in de top-10 van meest voorgeschreven medicijnen.
- **Exocriene Pancreas Insufficiëntie (EPI)**, slecht werkende alvleesklier, vaak ook door een auto-immuunprobleem
- **Aften**, vitamine B12 helpt ook bij de bestrijding van aften
- **Acné**
- **Reumatoïde Artritis**
- **Huidziekten-klachten**, eczeem, rode vlekken, psoriasis, gordelroos, extreem droge huid, enorme jeuk
- **Opvallende bleekheid van het gezicht**, of een opvallend vaal-gelige of grijze teint van de huid.
- **Vitiligo** (plaatselijk verdwijnen van het pigment)
- **Hyperpigmentatie**, pigmentvlekken, spontane blauwe plekken
- **Dysfasie** (problemen met spreken, verkeerde woorden gebruiken, niet op het juiste woord kunnen komen, met "dubbele tong" praten; "toetsenbordafasie").
- **Haaruitval (Alopecia Areata)**, kaalheid, dunner of 'ruiger' wordend haar, wenkbrauwen worden kaal
- **Te vroeg grijs haar krijgen**
- **Brokkelige 'ongezonde' nagels**, snel splijtend of scheurend
- **Nek- en of lage rugpijn**
- **Incontinentie**
- **Menstruatieproblemen** (pijnlijk, onregelmatig, soms te lang, soms wegblijvend).
- **Afwijkende PAP-uitstrijk bij vrouwen**, Een vitamine B12-tekort kan bloedafwijkingen geven. Deze bloedafwijkingen kunnen de wand van de baarmoeder en baarmoederhals aantasten. Wat tot abnormale celvorming in de baarmoederhals kan leiden (dysplasie). Die onterecht kan worden aangezien voor een voorstadium van baarmoederhalskanker.
- **Dysplasie** (abnormale celvorming in de baarmoederhals)
- **Hevige overgangsklachten**
- **Verhoogd risico op het krijgen van kanker**, een Vitamine B12-tekort kan leiden tot een op steeds grotere schaal optredend schade aan het DNA en een gewijzigde methylering van het DNA, beide factoren die bekend staan als belangrijke risico factoren zijn voor het krijgen van kanker
- **Borstkanker** Citaat: er is in groeiende mate sterk bewijs dat er een relatie bestaat tussen het krijgen van borstkanker en het hebben van een vitamine B12-tekort. Blz. 46 "Could it be
- **Maagkanker**, verhoogd risico op het krijgen van
De Helicobacter pylori wordt ook in verband gebracht met maagkanker. Een langdurige maagslijmvliesontsteking kan veranderingen in het weefsel veroorzaken. Het maagslijmvlies is dan blijvend veranderd en dat kan op termijn de kans op maagkanker vergroten.
- **Leverkanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Darmkanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Baarmoederhalskanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Longkanker**, verhoogd risico op het krijgen van
- **Mondkanker**, verhoogd risico op het krijgen van

- **Onvruchtbaarheid bij de vrouw**, verhoogd risico op
- **(Herhaalde) Miskramen**, verhoogd risico op
- **Geboortefwijkingen**, verhoogd risico op (bijv. neurale buisdefecten, hersenletsel, open ruggetje, aangeboren hartafwijkingen, groeivertraging in de baarmoeder)
- **Vroeggeboorten**, verhoogd risico op
- **Verlies van libido (m/v)** Erectieproblemen
- **Boulimie** (Boulimia nervosa)
- **Alle auto immuunziekten** zijn verdacht in relatie tot een Vitamine B12-tekort
- **Multiple Sclerosis (MS)**
- **ALS (Amyotrofische Letraal Sclerose)**

[omhoog](#)



Check-up And Health

Bij baby's en kinderen

Onderstaande symptomen komen ook voor in de symptomenlijst maar zijn hier extra onderbouwd met onderzoek naar kinderen.

Als de moeder een vitamine B12-tekort heeft is het zeer waarschijnlijk dat ook haar baby een vitamine B12-tekort zal hebben. Vitamine B12 wordt doorgegeven in de moedermelk en bij de vorming van de foetus.

Naar schatting hebben 2 tot 5% van alle kinderen last van een Vitamine B12-tekort. Dat zijn er in Nederland dus vele tienduizenden. Vitamine B12-tekort bij kinderen kan leiden tot:

- **Groeiachterstand van de foetus**
- **Aangeboren aandoeningen ivm. het niet sluiten van de neurale buis**
- (open ruggetje, spina bifida)
- **Achterstand van de lichamelijke groei, neurologische en motorische problemen, uitval, verlamming**
- **Achterstand van de geestelijke (leer-)ontwikkeling**
- **Geen trek in eten**
- **Epilepsie**, (syndroom van West), epileptische aanvallen
- **Bloedafwijkingen**
- **Apathie**
- **Concentratieproblemen, woordvindingsproblemen, geheugenproblemen**
- **Verlaagde mentale prestatie(s)**
- **Prikkelbaarheid-gedragsproblemen**, ongedurigheid, agressie
- **Schildklierafwijkingen**
- **Spraakproblemen** (het leren praten gebeurt veel later en minder goed), allergieklachten (voedsel, stof, metalen, enz.)
- **Opvallend bleke gelaatskleur**
- **Eczeem**, huidproblemen
- **Zindelijkheidsproblemen**, incontinentie
- **Hartritme-afwijkingen**
- **Krachtverlies in armen en benen** (soms leidend tot noodzaak om rolstoel te gaan gebruiken)
- **Heftige reactie op inenting(en)**
- **ADHD**
- **PDD-NOS**
- **Autisme**
- Hoe met vitamine B12 Methylcobalamine-injecties (jonge) autistische kinderen in de VS zeer succesvol geholpen worden.
- **Afwijkende hersen-CT/MRI/EEG**, hersenatrofie
- **Huilbaby,**

B12 bij de moeder en het hebben van een zogenoemde huilbaby. B12 is op meerdere momenten belangrijk tijdens de zwangerschap. Zo speelt deze vitamine een rol bij de rijping van het slaap-waakritme in de hersenen van de baby. Die rijping begint in de baarmoeder en gaat na de geboorte nog enkele maanden door.