

Symtom och orsak till B12-brist



Vitamin B12 behövs för en lång rad viktiga kroppsfunktioner, och brist kan ge allvarliga konsekvenser. Det kan ta upp till fem år innan symtom som indikerar B12-brist visar sig efter att kroppsörrådet har blivit uttömt, vilket gör det till ett stort problem. Orsakerna till brist kan vara många och påverkas av såväl kost och dåligt upptag som livsstilsfaktorer och sjukdomstillstånd.

TEXT: MIKAELA BJERRING, NÄRINGSTERAPEUT OCH HÄLSOSKRIBENT

Vem ligger i riskzon för B12-brist? Brist på vitamin B12 blir vanligare ju äldre man blir eftersom förmågan att ta upp vitaminet minskar med åldern. Vegetarianer och speciellt veganer måste vara extra uppmärksamma eftersom vitamin B12 nästan uteslutande finns i animaliska födoämnen.¹ Utöver de animaliska källorna finns det även en viss mängd i alger som chlorella och nori.

I en tysk studie studerade 174 tillsynes friska individer och mätte B12-nivåerna hos veganer, lakto-ovo-vegetarianer och allätare.² Hos vegangruppen visade resultatet att 92 procent hade B12-brist; två av tre personer som följde en vegetarisk kost som inkluderade mjölk och ägg hade också bristfälliga nivåer, medan endast 5 procent av gruppen som var allätare hade för låga nivåer.

I en annan studie, där man mätte nivåerna hos veganer som följde en strikt rawfood-kost så såg man signifikant lägre värden jämfört med allätare.³ Det som dock var intressant med studien var att veganer som kompletterade sin kost med chlorella och nori hade dubbelt så höga B12-värden som övriga veganer. Det gör dessa alger till källor för B12 för personer som utesluter, eller äter väldigt lite animaliska livsmedel. Det är dock tveksamt om det räcker med att tillföra alger för att komma upp i bra nivåer, så ett kompletterande tillskott av B12 är fortfarande att rekommendera.

Övriga som bör uppmärksamma sina B12-nivåer är personer som konsumerar stora mängder alkohol, rökare, glutenallergiker och bantare. Användning av p-piller, laxermedel, hög stress, graviditet och amning ökar också det behovet. Likaså kan saltsyra-brist och dåliga nivåer av järn, vitamin B6 och kalcium göra så att man behöver få i sig mer B12. Man ska även vara uppmärksam på sina nivåer vid höga kolesterolvärden, överaktiv respektive underaktiv sköldkörtelsfunktion, brännskador och febersjukdomar, samt vid antibiotikakurer och medicinering mot cancer, gikt och artrit.⁴ Långtidsbruk av syrahämmande medel och diabetesmedicinen metformin kan leda till nedsatt upptagning av vitamin B12 och möjlig utveckling av B12-brist.⁵

Sjukdomstillstånd och nedsatt funktion i mag-tarmsystemet gör det även svårt för kroppen att ta upp vitaminet.^{4,6}



xxxx
xxxxxx
xxxxxxxxxxx
xxxxxx
xxxxxxxxxxx
xxxx

HÄMMAT UPPTAG AV B12 VID MAG- OCH TARMPROBLEM

Upptaget av vitamin B12 börjar i magsäcken, där magsyran spelar en betydande roll. För att B12 sedan ska kunna tas upp i kroppen behöver vitaminet hjälp av ett ämne som kallas inre faktor (IF). Det är ett glykoprotein som utsöndras av magkörtlarna och som är nödvändigt för upptag. Den inre faktorn kopplas ihop med vitamin B12, vilket gör att vitaminet kan tas upp i nedre delen av tunntarmen (ileum), och in i blodet för vidare transport till kroppens olika organ. Finns inte inre faktor tillgängligt påverkar det upptaget av B12 negativt. Bristande upptagningsförmåga av vitamin B12 är därför vanligt förekommande vid olika mag- och tarmsjukdomar.

Vid autoimmun atrofisk gastrit uppstår inflammation i magslemhinnan som gör att den förtvinar, vilket leder till nedsatt utsöndring av magsyra och inre faktor. Förekomsten av atrofisk gastrit i magsäcken ökar med åldern. Pernicious anemi är slutstadiet av en autoimmun atrofisk gastrit och resulterar i förlust av syntes av IF. Det är denna avsaknad av IF som orsakar vitamin B12-brist och om det inte behandlas utvecklas megaloblastisk anemi och neurologiska komplikationer.⁷ Pernicious anemi behandlas med vitamin B12-injektioner, eller stora doser oralt vitamin B12.

Hämmat upptag föreligger också vid sviktande bukspottkörtel, i fall där patienten har låtit operera bort delar av tunntarmen och magsäcken, vid magsår, Crohns sjukdom och celiaki. Bakterie- eller parasitinfektioner (speciellt bandmask) eller långvariga diarréer och mag- och tarminflammationer hämmar upptaget och ökar behovet av B12.⁴ Att man har en balanserad tarmflora är även viktigt för att

man ska kunna tillgodogöra sig B12 effektivt eftersom en överväxt av dåliga bakterier i tarmen »äter upp« vitaminet.

SYMPTOM PÅ B12-BRIST

Vitamin B12 behövs för en lång rad viktiga kroppsfunktioner, vilket inkluderar normal funktion av energiomsättningen, nervsystemet, immunsystemet, homocysteinomsättningen och bildning av röda blodkroppar. B12 påverkar också den psykologiska funktionen och spelar en roll i celldelningen. Vitaminet deltar även i syntes av DNA och RNA och är inblandat som medfaktor vid överföring av metylgrupper. Eftersom vitaminet är involverat i så många kroppsprocesser finns det också många symtom som kan kopplas till B12-brist, vilket kan uttrycka sig på ett flertal sätt:

► **Blodet:** I blodet kan B12-brist visa sig som blodbrist och pernicios anemi, vilket är en form av blodbrist som uppstår på grund av B12-brist. Det är oftast till följd av atrofi av magslemhinnan, vilket gör att kroppen inte kan tillverka glykoproteinet inre faktorn.⁸

► **Nervsystemet:** I nervsystemet kan B12-brist visa sig genom domningar, myrkrypningar och stickningar i ben, fötter och händer, samt som en skarp stickande smärta i handen rakt under ringfingret. Man kan även uppleva stickningar i tungan som kommer och går. Yrsel, ostadighet,

Vitamin B12 behövs för en lång rad viktiga kroppsfunktioner, vilket inkluderar normal funktion av energiomsättningen, nervsystemet, immunsystemet, homocysteinomsättningen och bildning av röda blodkroppar.

I nervsystemet kan B12-brist visa sig genom domningar, myrkrypningar och stickningar i ben, fötter och händer.

koordinationsrubbnings och spasm i ena sidan av ansiktet är andra symtom. Brist på vitaminet är även kopplat till minnesförlust, kognitiv dysfunktion, demens och alzheimer.⁹

► **Huden och håret:** På huden kan B12-brist visa sig som vita hudfläckar och bruna områden mellan fingrarna. Sår i mungiporna och längs överläppen, gulaktig hud samt ökad blekhet i ansiktet, på läpparna, tungan och tandköttet är andra tecken. Ett klassiskt kännetecken på B12-brist är att tungan förändras. På en frisk tunga förnyar sig de yttre

cellerna sig snabbt, men vid brist kan inte cellerna nybildas. Den knottriga ytan som finns på en frisk tunga försvinner och kvar blir en slät, rödblänk och svidande tunga. Tidigt grånat hår kan även vara en indikation.¹⁰ Det finns även studier som visar att tillskott av B12 kan minska symtom av herpes simplex och bältros, och förkorta tiden som symtom visar sig.¹¹

► **Mental hälsa och energi:** Brist på B12 påverkar vår energinivå och kan leda till trötthet, utmattning och fysisk svaghet. Brist är även starkt kopplat till vår mentala hälsa och kan ge upphov till depression, irritabilitet, personlighetsförändring, mani och psykos.¹²

ATT MÄTA NIVÅERNA AV B12 I KROPPEN

Att mäta den totala mängden B12 i blodet ger inte en rättvis bild av kroppens B12-status. Det är inte sällan patienter får höra att de har bra nivåer av B12 när nivåerna egentligen är alldeles för låga. För att få en tydlig och bra bild om hur det faktiskt ligger till bör man göra prover av metylmalonsyra (MMA) och homocystein (Hcys), eftersom dessa två ämnen stiger i kroppen när mängden B12 sjunker.

Mikaela kan nås på: passionforhalsa@gmail.com
För referenser: www.naringsmedicinsk.tidskrift.se