

7 + 1 ερωτήσεις για τη βιταμίνη B12!

Ευαγγελία Γιαζιτζόγλου MD, Ενδοκρινολόγος, Θεσσαλονίκη
www.endomed.gr

Η βιταμίνη B12 είναι πιο σημαντική από όσο μπορείς να φανταστείς!
Δεν είναι μόνο το ότι δομικά είναι η μεγαλύτερη από όλες τις βιταμίνες που έχουν ανακαλυφθεί αλλά και το ότι είναι η βιταμίνη B12 αναπόσπαστο κομμάτι του μεταβολισμού της ενέργειας σε όλα τα κύτταρα του σώματος;

1. Από πού μπορώ να πάρω τη βιταμίνη B12;

Οι διατροφικές πηγές της B12 είναι κυρίως το (κόκκινο και λευκό) κρέας, τα αυγά, τα ψάρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα!

2. Τι μπορεί να προκαλέσει την έλλειψη βιταμίνης B12;

- Η ανεπαρκής πρόσληψη!
- Η χρόνια κακοήθης αναιμία, μια νόσος αυτοάνοσης αιτιολογίας που θίγει τα γαστρικά τοιχωματικά κύτταρα.
Η καταστροφή αυτών των κυττάρων οφείλεται την παραγωγή αντισωμάτων ενάντια στον ενδογενή παράγοντα.
Ο ενδογενής παράγοντας είναι μια ουσία που εκκρίνεται από το στομάχι και είναι ζωτικής σημασίας για την απορρόφηση της βιταμίνης B12 στο έντερο.
Οι εργαστηριακές ενδείξεις παραγωγής αντισωμάτων έναντι των τοιχωματικών κυττάρων είναι περίπου κατά 85-90% ευαίσθητος δείκτης για τη διάγνωση της κακοήθους αναιμίας.
- Νόσοι του εντέρου όπως η κοιλιοκάκη και η νόσος του Crohn καθώς και το «σύνδρομο βραχέος εντέρου», που προκαλείται μετά από επέμβαση, όταν μεγάλο τμήμα του λεπτού εντέρου αφαιρείται.
- Ο χρόνιος αλκοολισμός
- Η χορτοφαγική δίαιτα
- Η ατροφική γαστρίτιδα, μια κατάσταση που επηρεάζει το 10% -30% των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας, μειώνει την έκκριση υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι, με αποτέλεσμα την μειωμένη απορρόφηση της βιταμίνης B12.

3. Ποια είναι τα συμπτώματα της έλλειψης της Βιταμίνης B12;

Προσοχή! Τα συμπτώματα που οφείλονται στην έλλειψη της βιταμίνης B12 αναπτύσσονται αργά και εμφανίζονται σταδιακά.

Για το λόγο αυτό εύκολα διαφεύγουν της προσοχής!

Τα ακόλουθα συμπτώματα μπορεί να υποδεικνύουν χαμηλή βιταμίνη B12:

1. Έλλειψη όρεξης
2. Διάρροια
3. Αναιμία
4. Ωχρότητα
5. Μυϊκή αδυναμία, κόπωση
6. Καταθλιπτική διάθεση
7. Έλλειψη συγκέντρωσης
8. Αίσθημα των παλμών της καρδιάς
9. Αίσθημα καύσου στη γλώσσα
10. Μουδιάσματα στα χέρια, τη γλώσσα και τα πόδια

11. Μεγαλύτερη ευαισθησία σε λοιμώξεις
12. Ευερεθιστότητα

4. Πόση βιταμίνη B12 χρειάζομαι κάθε μέρα;

Οι απαιτήσεις για τη βιταμίνη B12, όπως ορίζεται από τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (DRI) είναι 2-3 μικρογραμμάρια / mcg ανά ημέρα, σύμφωνα με τελευταίες έρευνες πάνω από 4-7 μικρογραμμάρια / mcg ανά ημέρα.

Δυστυχώς, ο ενδογενής παράγοντας στο στομάχι επιτρέπει να απορροφηθεί όχι πάνω από 1,5 mcg του της B12 από τη διατροφή.

Κρατήστε αυτό κατά νου όταν σχεδιάζετε τα καθημερινά σας γεύματα και όταν παίρνετε συμπληρώματα B12 σε καθημερινή βάση για να εξασφαλίσετε επαρκή πρόσληψη.

Ένα άτομο λαμβάνει περίπου 5 έως 15 μικρογραμμάρια B12 ημερησίως, πολύ μεγαλύτερη από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση των 2 μικρογραμμάτων.

Σε φυσιολογικές συνθήκες, οι άνθρωποι αποθηκεύουν μεγάλες ποσότητες B12, οι οποίες μπορούν να καλύψουν 2 έως 5 έτη σοβαρής δυσαπορρόφησης!

5. Υπάρχει ανώτατο όριο για τη βιταμίνη B12;

Δεν υπάρχει ανώτατο όριο για τη βιταμίνη B12 και μάλιστα εξαιρετικά υψηλές δόσεις της B12 έχει αποδειχθεί ότι είναι ασφαλείς με σχεδόν καθόλου παρενέργειες!

6. Τι μπορεί να συμβεί αν δε θεραπεύσω την έλλειψη της βιταμίνης B12;

Η ανεπάρκεια βιταμίνης B12 μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία, καθώς και ανεπανόρθωτη βλάβη των νευρών και του εγκεφάλου!

Η αναιμία που προκαλεί η έλλειψη της B12 ονομάζεται μακροκυτταρική, μεγαλοβλαστική αναιμία καθώς χαρακτηρίζεται από αύξηση του μέσου μεγέθους του ερυθρού αιμοσφαιρίου.

Και κάτι ακόμη: Μερικοί άνθρωποι έχουν εκτός από χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B12 και υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης!

Ο συνδυασμός των δύο αυξάνει τον κίνδυνο προσβολής από καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο!

7. Πώς θεραπεύεται η έλλειψη βιταμίνης B12;

Δεν είναι και τόσο απλή υπόθεση η αποκατάσταση των επιπέδων B12 σε ένα οργανισμό που πάσχει από έλλειψή της.

Χρειάζονται μεγάλες δόσεις, από 125 – 2000 mg καθημερινά και πιθανότατα και ενδομυϊκές ενέσεις για κάποιο διάστημα.

Οι ενέσεις που χορηγούνται ενδομυϊκά ή υποδόρια, προορίζονται για εκείνους που εμφανίζουν νευρολογικά συμπτώματα

8. Τι σχέση έχει η χαμηλή B12 με τη θυρεοειδίτιδα Hashimoto;

Γύρω στο 30% των ασθενών με θυρεοειδίτιδα Χασιμότο βρίσκονται τα αντισώματα έναντι των τοιχωματικών κυττάρων του εντέρου που προκαλούν την αυτοάνοση γαστρίτιδα!

Σε μια δεύτερη ανάλυση πολλά από τα [συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού και της Χασιμότο](#) είναι ίδια με αυτά της έλλειψης B12!

Ασθενείς με θυρεοειδίτιδα Hashimoto βιώνουν πιο άσχημα μία έλλειψη βιταμινών.

Γι αυτό και είναι σπουδαίας σημασίας τα επίπεδά της να ελέγχονται συχνά σε άτομα με Χασιμότο όπως και να εξασφαλίζεται η επαρκής