

VITAMINE B6 EN ZENUWSCHADE

Het gebruik van vitamines is lang niet altijd zonder risico. Dit blijkt uit de meldingen van zenuwschade die Bijwerkingencentrum Lareb regelmatig ontvangt bij het gebruik van voedingssupplementen met vitamine B6. Mede door deze meldingen is er sinds 2018 een wettelijk maximum vastgesteld voor vitamine B6.

Wat doet vitamine B6?

Vitamine B6 (pyridoxine) is een wateroplosbare vitamine. Deze vitamine speelt een belangrijke rol bij de stofwisseling. Ook regelt vitamine B6 de werking van bepaalde hormonen. Verder is vitamine B6 nodig voor de groei, de bloedaanmaak en een goede werking van het immuunsysteem en de zenuwen.

Ons lichaam kan vitamine B6 niet zelf aanmaken. Daarom moeten we het via ons voedsel binnenkrijgen. Vitamine B6 zit in vlees, eieren, vis, brood en graanproducten, aardappelen, peulvruchten, groente, melk en melkproducten. De meeste mensen halen voldoende vitamine B6 uit hun voeding. Om gezond te blijven is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van vitamine B6 voor mannen en vrouwen vanaf 14 jaar 1,5 milligram.

Dagdosering voor vitamine B6

Supplementen met vitamine B6 zijn in verschillende sterktes verkrijgbaar bij de drogist, apotheek en in de supermarkt. Vanaf 1 oktober 2018 staat in de Warenwet dat in supplementen niet meer dan 21 milligram vitamine B6 per dag mag zitten. Hierbij is rekening gehouden dat je ook vitamine B6 uit je voeding haalt. De maximale hoeveelheid vitamine B6 in een supplement voor kinderen is lager. Je hebt maar 1,6 mg vitamine B6 per dag nodig. Als je gezond en gevarieerd eet, zijn voedingssupplementen niet nodig. Je krijgt dan voldoende vitamine B6 binnen.

Wat als je te veel vitamine B6 binnenkrijgt?

Het is niet mogelijk om een teveel aan vitamine B6 binnen te krijgen via normale voeding. Veel (gezonde) mensen slikken vitaminesupplementen met vitamine B6 naast hun reguliere voeding. Als je een lange tijd veel vitamine B6 binnenkrijgt, kan dit soms schade veroorzaken aan de zenuwen in armen en/of benen. Dit heet perifere neuropathie. Bijwerkingencentrum Lareb ontvangt regelmatig meldingen hiervan. De klachten zijn te herkennen aan tintelingen, een doof gevoel of pijn in handen en/of voeten. Als je met het supplement stopt kan het weken of zelfs maanden duren voordat de zenuwschade is genezen, maar klachten kunnen soms ook blijvend zijn.

Heb je klachten bij het gebruik van vitamine B6 of twijfel je of je extra vitamine B6 kunt gebruiken, bespreek dat dan met je arts of apotheker.



BIJWERKINGENCENTRUM LAREB

Bijwerkingencentrum Lareb is het meld- en kenniscentrum voor bijwerkingen van medicijnen, vaccins en gezondheidsproducten (zoals vitamines). Lareb is ook het kenniscentrum voor medicijngebruik rondom de zwangerschap. Dit heet Moeders van Morgen. Om de veiligheid van medicijnen en vaccins in Nederland te bewaken verzamelt en analyseert Lareb meldingen van mogelijke bijwerkingen. Ook doet Lareb vragenlijstonderzoeken. Iedereen kan een (vermoeden van een) bijwerking melden bij Lareb. Zowel bekende bijwerkingen die al in de bijsluiter staan, als onbekende bijwerkingen die nog niet in de bijsluiter staan. Meldingen geven belangrijke kennis over bijwerkingen. Deze kennis helpt bijwerkingen beter te voorkomen, te herkennen en te behandelen. Ook kunnen zorgverleners en patiënten met deze kennis bijvoorbeeld de keuze voor een bepaald medicijn beter afwegen. Voor elke editie van ReumaMagazine schrijven medewerkers van Bijwerkingencentrum Lareb over bijwerkingen van (reuma)medicatie.

GERDA WEITS EN CORINE EKHART,
WERKZAAM BIJ BIJWERKINGENCENTRUM
LAREB

