

Vitamine B₆

Baat het niet, het schaadt vaak wél

Met het slikken van multivitamine bewijs je jezelf lang niet altijd een goede dienst. Je kunt jezelf er zelfs schade mee berokkenen. Hooggedoseerde vitaminepillen kunnen vele malen de veilige dosis vitamine B₆ bevatten.

Tekst **Antje Houmes** Fotografie **Marcel Graumans**

In de winkel lachen vooral de potjes multivitaminen en B-vitaminen je vrolijk toe. Vaak worden ze aangeprezen met claims als 'goed voor het geheugen' en 'goed voor het zenuwstelsel'. Ironisch genoeg zit er soms zo veel vitamine B₆ in de pillen dat ze juist problemen met het zenuwstelsel kunnen veroorzaken. Vooral bij het langdurig slikken van veel vitamine B₆ kunnen de uiteinden van de zenuwen in de ledematen beschadigen. Deze aandoening, neuropathie geheten, kan leiden tot gevoelloosheid, tintelingen of ernstige zenuwpijn in de handen en voeten.

Het Bijwerkingen Centrum Lareb en de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit krijgen hierover regelmatig meldingen. Maar lang niet iedereen meldt de bijwerkingen, en de link met vitamine B₆ wordt lang niet altijd gelegd, ook niet door de huisarts of de specialist in het ziekenhuis. Vaak vermoeden huisartsen

zelfs een vitaminedekort, maar wijst bloedonderzoek anders uit.

En dat gebeurt steeds vaker. Zo is alleen al in Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede het aantal mensen met hoge tot extreem hoge vitamine B₆-waarden in het bloed de afgelopen jaren vervijfvoudigd tot zo'n 300 per jaar. 'Dat moet wel door vitaminepillen komen', stelt klinisch chemicus Silvia Endenburg. 'Want we zijn niet ineens heel anders gaan eten en onze genen zijn ook niet veranderd.' Bij navraag bleken deze mensen inderdaad pillen met vitamine B₆ te slikken. Hun bloedwaarden daalden nadat ze hiermee waren gestopt en de klachten verdwenen vaak ook. Maar een deel van de mensen houdt levenslang pijnklachten in de ledematen, en moet daarvoor zelfs aan de medicijnen.

Vitamine B₆-vergiftiging

Het Ziekenhuis Gelderse Vallei is maar een van de ruim 100 ziekenhuizen in Nederland. Waarschijnlijk zijn er in Nederland dus duizenden mensen met een vitamine B₆-vergiftiging.

Dat veel vitamine B₆ schadelijk kan zijn, is niet nieuw. Daarom hebben de Gezondheidsraad en de Europese voedselautoriteit EFSA een maximaal aanvaardbare bovengrens voor vitamine B₆ vastgesteld, van 25 milligram (mg) per dag. Daarboven kunnen klachten optreden, al krijgen sommige mensen al bij minder klachten. Die 25 mg is bijna 17 keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van 1,5 mg. Zo'n hoeveelheid kun je vrijwel onmogelijk via de voeding binnenkrijgen. Via vitaminepillen is dat echter gevaarlijk gemakkelijk. Vooral met de hooggedoseerde pillen die in dit onderzoek van de Consumentenbond zijn opgenomen, krijg je gemakkelijk veel vitamine B₆ binnen. Met 11 van de 15 merken uit dit onderzoek krijg je dagelijks meer dan de aanvaardbare 25 mg binnen. Fabrikanten trekken zich dus bar weinig aan van de veilige bovengrens voor vitamine B₆. In het Mega B-100 vitamine B-complex van De Tuinen bijvoorbeeld zit

wat & hoe

Product
Vitamine B₆

Uitvoering

In een laboratorium heeft de Consumentenbond de hoeveelheid vitamine B₆ in 15 vitaminepillen met vitamine B₆ laten meten. Acht daarvan waren multivitaminepillen, zes vitamine B-complex en één vitamine B₆-preparaat.



Experts aan het woord



RENGER WITKAMP is hoogle- raar voeding en farmacologie aan de Wageningen Universiteit. Hij houdt zich onder meer bezig met de effecten op onze gezondheid van voedings- supplementen, waar- onder vitami- nen.



SILVIA ENDE- BURG is labora- toriumspecialist klinische chemie in Ziekenhuis Gelderse Vallei. Zij is onder meer verantwoorde- lijk voor de vita- mine B₆-bepa- lingen die me- disch specialis- ten en huisart- sen aanvragen.

Overdosis

Ellen, een vrouw van rond de 30 jaar, slikte langdurig diverse vitaminepillen met vitamine B₆. 'Omdat een extra pilletje geen kwaad kan.' Het tegendeel bleek: 'Ik kreeg klachten die steeds erger werden. Het begon met een wattig gevoel in de voeten en handen, maar eindigde in onverwachte spiertrekkingen en extreme zenuwpijn.' De reumatoloog en neuroloog konden er geen oorzaak voor vinden. Pas na een ander bloedonderzoek bleek een vitamine B₆-overdosis. 'Ik moest direct stoppen met de pillen. En sindsdien voel ik me veel beter. Ik ben nu een halfjaar gestopt en de klachten zijn verminderd. Af en toe heb ik nog een spiertrekking; ik hoop dat dat uiteindelijk ook verdwijnt.'

De naam Ellen is gefingeerd.
Haar echte naam is bekend bij de redactie.

vitaminepillen



Essential Organics

In de winkel vond de Consumentenbond twee verschillende potjes Mega-Vites Multi Extra Forte van Essential Organics: een met 10 mg en een met 75 mg vitamine B₆, aldus het etiket. De fabrikant laat weten dat de dosis onlangs is verlaagd van 75 naar 10 mg. Maar het lijkt er sterk op dat hij oude pillen in nieuwe potjes heeft gedaan, want uit onze meting blijkt dat er 85 mg vitamine B₆ in de 'nieuwe' potjes zit, terwijl het etiket 10 mg vermeldt.

volgens het etiket 100 mg vitamine B₆ per pil, 4 keer de veilige dosis. Uit onze metingen blijkt het nog bonter te zijn: maar liefst 138 mg vitamine B₆ per pil. Honderd keer zo veel als je dagelijks nodig hebt en 5,5 keer de veilige dosis.

Gevaarlijk

Volgens de etiketten zit in een aantal pillen al gevaarlijk veel B₆, in werkelijkheid is dat vaak nog veel meer. Omdat het gehalte vitaminen in pillen na verloop van tijd lager wordt, mag in vitaminepillen wettelijk tot 50% meer zitten dan op het etiket staat. Fabrikanten zeggen echt te denken dat zo veel vitamine B₆ goed voor je is. Volgens Solgar is de ruim 100 mg in zijn Vitamine B-complex en Vitamine B₆ 'gewoon veilig'. Hij hecht geen waarde aan de door de Gezondheidsraad en EFSA vastgestelde veilige bovengrens en zegt met de overdosis 'een optimaal effect' van vitamine B₆ te willen bereiken. Ook Orthica is ervan overtuigd dat zijn Multi Max met 27 mg vitamine B₆ 'zal bijdragen aan het behoud van een goede gezondheid', al zegt hij de dosering binnenkort te gaan verlagen. Volgens De Tuinen, dat meer dan 100

mg B₆ in de onderzochte pillen stopt, is er geen vuiltje aan de lucht. 'Het product zit ruim onder de bovengrens van 200 mg die de (Britse, red.) Expert Group on Vitamins and Minerals, EVM, hanteert en is dus veilig.' Als wij erop wijzen dat de EVM een bovengrens van 10 mg in plaats van 200 mg hanteert, verklaart De Tuinen: 'Onze producten zijn niet bedoeld om levenslang te worden ingenomen. Bovendien bevatten onze potjes een waarschuwing.'

Op advies van de brancheorganisatie staat inderdaad op alle potjes met meer dan 25 mg vitamine B₆ dat 'langdurig dagelijks gebruik van deze hoeveelheid vitamine B₆ milde tintelingen of gevoelloosheid in de ledematen kan veroorzaken'. Maar dat is een grove understatement. Mensen kunnen veel ernstiger klachten krijgen, die lang kunnen aanhouden.

Het is onbegrijpelijk dat fabrikanten de veiligheidsgrenzen opzoeken en zelfs overschrijden. Dat vindt ook Renger Witkamp, hoogleraar voeding en farmacologie aan de Wageningen Universiteit. 'Schandalig dat dit gebeurt. Zeker omdat er geen wetenschappelijk bewijs is voor gezondheidswinst van extra vitamine B₆, bovenop de voeding. Genoeg is genoeg, en meer geeft geen extra effect.' Het ver-

Test Vitamine B₆

Merk	Soort	Richtprijs	Aantal tabletten	Prijs per tablet	B ₆ mg/tablet volgens etiket	B ₆ mg/tablet gemeten	Aantal keer veilige dosis
1 Dagravit	B-complex	€7,90	100	€0,08	1,4	1,1	0
2 Flindal ^a	Vitamine B-complex	€5,95	30	€0,20	2,8	3,0	0
3 Kruidvat	Multi-vitaminen forte	€3,80	60	€0,06	4,2	4,1	0
4 Plantina	Multi Vitaminen & Mineralen	€19,95	30	€0,67	20	13	0,5
5 Erica	Vitaminen mineralen 75+	€15,95	50	€0,32	25	27	1
6 Orthica	Multi Max	€22,95	30	€0,77	25	27	1
7 Kruidvat	Vitamine B-100 complex	€5,00	60	€0,08	25	31	1
8 Etos	Vitamine B-complex 50 mg	€4,00	60	€0,07	25	32	1
9 Nutri Dynamics ¹	Multi Totaal	€19,95	60	€0,33	50	48	2
10 Essential Organics	Mega-Vites Multi Extra Forte	€35,00	75	€0,47	10	85	3,5
11 Lucovitaal ¹	Super Multi+ MV/80	€19,95	60	€0,33	80	91	3,5
12 Solgar ²	Vitamin B-complex 100	€18,15	50	€0,36	100	104	4
13 Solgar ²	Vitamin B ₆ 100 mg	€14,05	100	€0,14	100	108	4,5
14 De Tuinen	Max Vita-Min	€16,00	60	€0,27	80	112	4,5
15 De Tuinen	Mega B-100 vitamine B-complex	€13,00	50	€0,26	100	138	5,5

Voor alle preparaten geldt een dosering van 1 tablet per dag, uitgezonderd Dagravit B complex. Hiervan is de dagdosering 1 of 2 tabletten.

¹ Deze producten verdwijnen uit de schappen.

² Dit zijn capsules.

^a Meting 2015.

baast hem nog meer, omdat de kans op een overdosis groter is dan de kans op een tekort. 'Als het geen gezondheidswinst oplevert, waarom zou je dan het gevaar opzoeken?'

Veel consumenten laten zich op het verkeerde been zetten door claims op de vitaminepotjes, zoals 'voor ondersteuning van het zenuwstelsel' (Mega B-100 vitamine B-complex van De Tuinen) en 'bij vermoeidheid' (Mega-Vites Multi Extra Forte van Essential Organics). Helemaal, dat zijn loze verkoopargumenten. Zulke claims zijn wel toegestaan, omdat vitamine B₆ een rol speelt bij allerlei processen in het lichaam.

Tekort is zeldzaam

Het is ook goed te weten dat vitamine B₆-tekorten heel zeldzaam zijn. De meeste mensen krijgen via de voeding dagelijks ongeveer 2 mg binnen, uit bijvoorbeeld vlees, eieren en brood. Dat is ruim de ADH van 1,5 mg. Echte tekorten liggen vooral op de loer bij mensen die langdurig medicijnen gebruiken, bij mensen die excessief drinken of die een chronische ziekte hebben. Mocht u toch

twijfelen, vraag dan uw huisarts om advies in plaats van lukraak (multi)vitaminepillen te gaan slikken. Soms zit daar net niet in wat u écht extra nodig heeft.

Een teveel aan vitamine B₆ heb je al snel binnen. De industrie voegt namelijk ook vitamine B₆ toe aan veel andere producten, om ze een 'gezond tintje' te geven. Bijvoorbeeld aan frisdrank, mueslirepen en andere tussendoortjes. Met een glas Coolbest Vitaday plus een Liga Fruitkick zit je bijvoorbeeld al bijna aan twee keer de ADH vitamine B₆. Gecombineerd met pillen krijg je gemakkelijk te veel vitamine B₆ binnen.

Koop dus niet zomaar een potje (multi)vitaminepillen, en zeker geen hooggedoseerde. Campagneleider voeding Henry Uitslag van de Consumentenbond: 'Wij pleiten er bij de minister voor om de maximumgehalten van vitaminen op te nemen in de wet. Dan kunnen producten met meer vitamine B₆ tenminste verboden worden.' Wilt u toch vitaminepillen slikken, let dan op de dosis vitamine B₆: blijf ver uit de buurt van de maximale dosis van 25 mg. ■

MEER INFORMATIE

www.consumentenbond.nl/multivitaminen

Overdosis is schadelijk

Niet alleen een teveel aan vitamine B₆ is slecht voor je. Ook een teveel aan vitamine A, D, E, B₃ (niacine), B₁₁ (foliumzuur) en aan diverse mineralen kan schadelijk zijn voor de gezondheid. De gedachte dat je wateroplosbare vitaminen wel uitplast klopt wel, maar maakt een overdosis niet ongevaarlijk. Een teveel aan wateroplosbare B-vitaminen kan klachten geven. Bovendien is het afvoeren van vitaminen via de urine een extra belasting voor de nieren. Met uitzondering van vitamine A (in leverproducten) kun je alleen een overdosis aan vitaminen binnenkrijgen via (multi)vitaminepillen en/of verrijkte voeding en niet als je gewoon eet.