

Het belang van B6 en Foliuimzuur in je B12 Vitamine

De vitamine B6 en foliumzuur werken nauw samen met vitamine B12. Naast B12 komt een tekort aan één van beide nogal eens voor.

Deze drie vitaminen zorgen samen voor de normalisatie van het homocysteïne gehalte in het bloed. Een te hoog gehalte aan homocysteïne is een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Bloedarmoede ontstaat meestal door een ijzertekort, maar kan ook ontstaan door een tekort aan vitamine B12, B6 en/of foliumzuur. Deze drie vitaminen bevorderen de opname van ijzer door het lichaam. Bij een aandoening van de maag en/of darmen kan er aan meerdere vitaminen en/of mineralen een tekort ontstaan. De vitamine B12 van ScKIN lost op in je mond, en hoeft deze weg dus niet meer af te leggen.

Vitamine B6

Vitamine B6 speelt een belangrijke rol in de stofwisseling en is betrokken bij ruim 100 biochemische processen

Het is vooral nodig bij de afbraak en opbouw van aminozuren, de bouwstenen waaruit eiwitten zijn opgebouwd. Het reguleert de werking van bepaalde hormonen in het lichaam en is een onmisbare stof bij de afweer, de groei, de bloedaanmaak en het zenuwstelsel. Ook bij de vorming van hemoglobine, nucleïnezuuren en neurotransmitters, zoals serotonine, is vitamine B6 betrokken.

Een tekort aan vitamine B6 in de voeding komt zeer frequent voor, mede doordat vitamine B6 in voedingsmiddelen verloren gaat door het kookproces.

Symptomen bij vitamine B6 tekort:

- aandoeningen van het zenuwstelsel
- bloedarmoede
- gebrek aan eetlust
- diarree
- depressie
- huidproblemen
- verwardheid
- verminderde weerstand
- glossitis (tong)



Kwaliteit B6

Pyridoxaal-5-fosfaat (P5P) is de actieve vorm van vitamine B6. Suppletie met vitamine B6 in de vorm van P5P heeft als voordeel dat de vitamine niet meer door het lichaam omgezet hoeft te worden in zijn biologisch actieve vorm, een proces dat niet bij iedereen even efficiënt verloopt. Daarnaast kan er vanwege de betere werkzaamheid volstaan worden met een lagere dosering.

Foliumzuur

Het lichaam heeft naast vitamine B12 ook foliumzuur (vitamine B11) nodig voor de groei en het instandhouden van het lichaam en de aanmaak van witte en rode bloedcellen.

Symptomen bij een tekort aan foliumzuur:

- Bloedarmoede
- Darmstoornissen
- Vermoeidheid
- Depressie
- geboortefwijkingen

Te weinig foliumzuur kan ook leiden tot een te hoog homocysteïnegehalte in het bloed. Dit geeft mogelijk een hoger risico voor hart- en vaatziekten. Er is geen lichaamsvoorraad van foliumzuur, zodat bij een tekort in het dieet snel een tekort kan ontstaan.

Let op! Toediening van alleen foliumzuur bij een vitamine B12-tekort laat een verbetering zien van de bloedwaarden (Hb en MCV), en kan daardoor een vitamine B12-tekort maskeren.

De naam Foliumzuur is de gesynthetiseerde versie van B11, die vaak wordt toegevoegd aan bewerkte voedingsmiddelen en die we frequent terugvinden in voedingssupplementen. Voordat ons lichaam deze synthetisch B11 kan opnemen, moet het wel twee keer omgezet worden naar de eindvorm die ons lichaam nodig heeft. Beter is dus de biologische vorm.

Biologisch beschikbare vorm van Foliumzuur

• **Folaat** is de natuurlijke vorm van vitamine B11 die aanwezig is in veel onbewerkte voedingsmiddelen, waaronder bladgroenten, bonen, eieren, citrusvruchten, avocado's en runderlever.

• **5-MTHF** folaat is direct te gebruiken door ons lichaam. Biologisch beschikbaarer dan de folaatvorm uit voeding!

• **Quatrefolic®** heeft een superieure biologische beschikbaarheid ten opzichte van andere vormen van folaat. De variant van de hoogwaardige aanbieder Gnosis is gebonden aan glucosaminezout, in plaats van aan calciumzout; de derde generatie van folaat. Hierdoor verbetert de toegang van het nutriënt tot het bloed en de bloedsomloop, met een verbeterde biologische beschikbaarheid tot gevolg.

