



Emma W. Brouwer

Een boekje
open over

vitamine B6-
vergiftiging

Een boekje open over
vitamine B6-vergiftiging

Emma W. Brouwer

Een boekje open over vitamine B6- vergiftiging

Uitgeverij De Graveinse Abeel

De informatie in dit boek is met zorg samengesteld. Echter, indien je een vitamine B6-vergiftiging hebt of denkt dat te hebben, ga dan naar een arts met verstand van zaken ten aanzien van dat onderwerp. Noch de auteur noch de uitgeverij kunnen aansprakelijk worden gesteld voor mogelijk nadelige gevolgen veroorzaakt door (het opvolgen van) de informatie in deze uitgave.

ISBN 978-94-6260-100-0
NUR 860

© 2018 Uitgeverij De Graveinse Abeel, Amsterdam
www.degraveinseabeel.nl
mail@degraveinseabeel.nl
Omslagontwerp/bewerking: Uitgeverij De Graveinse Abeel
© Omslagfoto: Depositphotos
Auteur: Emma W. Brouwer

Het papier van dit boek heeft het FSC-keurmerk: de grondstof is afkomstig van verantwoord beheerde bossen om wereldwijd de bossen te behouden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door middel van druk, fotokopie, film, geluidsband of op welke andere wijze dan ook en/of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Geen enkele ziekte die door dieet kan worden genezen, dient met andere middelen te worden behandeld.

Maimonides (1138–1204), rabbijn, rechtsgeleerde, filosoof en arts.

Inhoudsopgave

Voorwoord van Emma W. Brouwer	10
1. Wat zijn voedingssupplementen?	14
1.2. Soorten voedingssupplementen	14
2. Waarom slikken we eigenlijk voedings- supplementen?	15
2.1. Gevarieerd en gezond eten	16
2.2. Tekort aan vitaminen en mineralen	17
2.3. Oorsprong voedingssupplementen	18
2.4. Meer is niet altijd beter	19
2.5. Biologisch is beter?	20
2.6. Weet wat je slikt	20
3. Wat is een vitamine?	22
3.1. Soorten vitamines	22
3.2. Oorsprong van het woord 'vitamine'	23
3.3. Vitaminen en lichaamsprocessen	23
3.4. Aanmaak van vitamines	24
4. Wat is vitamine B-complex?	25
4.1. Functie vitaminen B	25
5. Wat is vitamine B6?	27
5.1. Soorten vitamine B6	27
5.2. Diverse namen van vitamine B6	28

6. Wat doet vitamine B6 in het lichaam?	30
6.1. Enzymen	30
6.2. Vitamine B6 is nodig in het lichaam	30
7. Kun je een tekort aan vitamine B6 hebben?	32
7.1. Symptomen bij een tekort	32
7.2. Homocysteïne	33
8. Hoeveel vitamine B6 heb je nodig?	35
9. Wat is te veel vitamine B6?	37
10. Waar zit vitamine B6 in?	38
10.1. Kun je via de voeding te veel vitamine B6 binnenkrijgen?	38
11. Vitaminenvergiftiging	40
11.1. Zijn er ook andere vitaminen die giftig zijn?	42
11.2. Zijn voedingssupplementen altijd schadelijk?	42
11.3. Een vitamine B12-tekort?	42
12. Wat is een vitamine B6-vergiftiging?	43
12.1. Zenuwschade	43
12.2. Meer kennis en betere voorlichting is nodig	43
12.3. Symptomen bij een vitamine B6-vergiftiging	45
13. Wat zijn zenuwen? En wat doen ze?	50
13.1. Het zenuwstelsel	52
13.2. Zenuwen zijn beschermd	55
13.3. Dikke en dunne zenuwen	55

14. Wat is een neuropathie?	56
14.1. Hoe ontstaat een neuropathie?	56
14.2. Soorten neuropathieën (zenuwziekten)	56
14.3. Klachten bij neuropathieën	57
14.4. Erger kan voorkomen worden!	59
15. Hoe weet je of je te veel vitamine B6 in je lichaam hebt?	60
15.1. Bloedtest	60
15.2. Vitamine B12 en vitamine B6	61
16. Ontwenningsverschijnselen na het stoppen met vitamine B6	62
17. Behandeling van vitamine B6-vergiftiging	64
17.1. Stoppen met vitamine B6	65
17.2. Diverse vormen van vitamine B6	65
17.3. Vitamine B6-arm-dieet	66
17.4. Voorbeeldlijst	72
17.5. Pijnstillers	75
17.6. Natuurlijke pijnstillers	75
17.7. Pijnstiller die zenuwen beschermt	77
17.8. Voedsel is belangrijk	78
17.9. Eiwitten eten	79
17.10. Koken, bakken, braden	80
17.11. Lecithine	81
17.12. Water drinken	82
17.13. Alcohol breekt vitamine B6 af	82
17.14. Zonlicht breekt vitamine B6 af	82
17.15. Beweging is belangrijk	83
17.16. Geen druk op de zenuw uitoefenen	83
17.17. Geen stress	84

18. Kunnen zenuwen herstellen?	86
18.1. Volwaardig voedsel	87
18.2. Beweging	87
18.3. Voeding die zenuwherstel bevordert	88
19. Sporters en vitamine B6	90
19.1. Wielrenner Job Vissers	90
19.2. Schaatser Sven Kramer	90
20. Consumentenbond en vitamine B6	92
21. Radar en vitamine B6	95
22. De overheid en vitamine B6	96
23. Persoonlijke verhalen	99
24. Medische termen	103
Literatuurlijst	110

Voorwoord van Emma W. Brouwer

Ik ben voedingssupplementen gaan slikken toen ik erachter kwam dat in onze voeding niet meer zit wat erin hoort te zitten: vitamines en mineralen. Ons voedsel is niet meer wat het eens was. Ooit werd het zonder kunstmest en chemicaliën geteeld. Ooit werd alles in de volle grond geteeld waar in de grond alles zat wat de plant nodig had. Die plant zat dan bomvol vitamines en mineralen en op die manier werd je lichaam gevoed.

Maar tegenwoordig krijgt veel groente en fruit alleen nog maar wat het nodig heeft om te groeien, zonder dat het het volledige spectrum aan vitamines en mineralen krijgt. Zo kan een tomaat eruitzien als een tomaat, maar niet meer de voedingsstoffen hebben die tomaten vroeger hadden. Het is niet voor niets dat sommige groenten en fruit nergens meer naar smaken. Tomaten en aardbeien smaken vaak naar niks en ook ander fruit en groenten smaken niet meer zoals vroeger.

Het Farmaceutisch bedrijf Geigy uit Zwitserland¹ heeft onderzoek gedaan naar de voedingswaarde van ons voedsel. Ze zijn daar in 1985 mee begonnen en vervolgens hebben ze in 1996 en in 2002 gemeten welke mineralen

¹ Geigy/Novartis (Novartis AG)/Levensmiddelenlaboratorium Karlsruhe/Sanatorium Oberthal. (1985-2002). *Geigy onderzoek voedingswaarden*. [Online]. Beschikbaar van: https://www.foodlog.nl/images/uploads/Voedingswaarden_Geigy.pdf (Laatst bezocht: 2 januari 2018).

en vitamines er in voeding zat. En de resultaten waren schokkend. In 2002 zat er tot 87% minder vitamines en mineralen in groente en fruit dan in 1985.

Het is dan ook geen wonder dat veel mensen voedingssupplementen gingen slikken om die tekorten op te heffen, zeker toen er nog geen winkels waren die biologische groente en fruit verkochten.

Ik dacht dat voedingssupplementen goed waren en dat méér voedingssupplementen beter waren. Dat bleek niet waar te zijn. Ik liep een vitamine B6-vergiftiging op. Toen ik ging zoeken naar informatie bleek er weinig over te vinden te zijn. Op internet las ik dat anderen ook een zoektocht waren begonnen, maar weinig informatie erover konden vinden. Wat er te vinden was, was voornamelijk (wetenschappelijk onderzoek) in het Engels. Dat er zo weinig over bekend was, was aanleiding voor het schrijven van dit boek. Hoewel al langer bekend is bij sommige wetenschappers en artsen dat te veel vitamine B6 zeer ernstige gevolgen kan hebben, en hoewel de minister van Volksgezondheid al in 2014 een rapport kreeg van de Consumentenbond hierover, is er eigenlijk nog niets gedaan.

Steeds meer mensen lopen een vitamine B6-vergiftiging op zonder het te weten. Die wacht dan een lange zoektocht om uit te zoeken wat het is, terwijl ze nog steeds vitamine B6 door blijven slikken in de veronderstelling dat het bijdraagt tot hun gezondheid.

Degenen die wel gelukkig genoeg zijn om de oorzaak te ontdekken, moeten dan maar zelf uitzoeken wat het precies is en hoe ze kunnen herstellen.

Er moet meer onderzoek komen naar een vitamine B6-vergiftiging en er moet vooral meer gedaan worden om de consument te informeren en te beschermen. Er moet daarom een wettelijk maximum komen aan het gehalte aan vitamine B6 in voedingssupplementen. Echter, er zijn ook steeds meer zogenaamde ‘verrijkte voedingsmiddelen’; voeding waaraan vitaminen is toegevoegd. Ook op die manier kun je veel te veel vitamine B6 naar binnen krijgen. De consument moet daarom weten wat de gevaren zijn van te veel vitamine B6.

Een vitamine B6-vergiftiging is makkelijk op te lopen (een paar weken of maanden te veel slikken is al genoeg), maar om daarna te herstellen kan een zeer lange weg zijn. Sommigen herstellen zelfs nooit helemaal. Terwijl het zo simpel te voorkomen is! Ik hoop dat deze uitgave ertoe bij kan dragen daaraan mee te helpen.

Emma W. Brouwer
Januari 2018

Afbeelding 1

Voedingssupplementen kun je op veel plekken kopen; zelfs in de supermarkt. Dat kan de indruk wekken dat ze altijd veilig zijn, maar dat is niet zo. Je kunt er ook te veel van binnenkrijgen, met alle gevolgen van dien.



1. Wat zijn voedingssupplementen?

Voedingssupplementen zijn middelen die een tekort in een lichaam moeten aanvullen. Bijvoorbeeld: toen de zeelui scheurbuik kregen, hadden zij een tekort aan vitamine C. Toen zij vitamine C toegediend kregen, verdween hun scheurbuik en waren ze weer gezond.

Dat is wat voedingssupplementen zijn: producten die bedoeld zijn als een oplossing voor een tekort dat ons lichaam heeft.

1.2. Soorten voedingssupplementen

Voedingssupplementen zijn er in vele vormen: capsules, pillen, poeders, druppels, drankjes, oliën, en tegenwoordig worden ze ook toegevoegd aan het voedsel dat je in de supermarkt kan kopen; dat zijn dan de zogenaamde ‘verrijkte voedingsmiddelen’.

In Nederland geven we jaarlijks 300 miljoen euro uit aan voedingssupplementen.

2. Waarom slikken we eigenlijk voedings-supplementen?

Dat komt omdat veel mensen een tekort hebben aan vitaminen en mineralen. Dat komt dan weer omdat die niet meer in onze voeding zitten. Des te meer bewerkingen voeding ondergaat, des te minder puur en natuurlijk is het, en des te minder kan ons lichaam ermee.

Veel voedsel die je in de supermarkt kunt kopen, is geen voeding, maar vulling. Het vult je maag, maar voedt je lichaam niet. Daardoor ontstaan er tekorten die tot klachten leiden. Om van die klachten af te komen, gaan mensen dan voedingssupplementen kopen. Eigenlijk is het slikken van voedingssupplementen dus een oplossing voor een probleem dat er niet zou hoeven te zijn.

Immers, indien alle voeding die je kon kopen, gezond en voedend zou zijn, dan zou niemand behoefte hebben aan voedingssupplementen. De enige mensen die daar dan behoefte aan zouden hebben, zouden degenen zijn met een ziekte of kwaal, zoals zij die niet goed vitaminen op kunnen nemen, en zij die extra behoefte aan een bepaalde stof hebben. Je kunt dan denken aan topsporters, aan zwangere vrouwen, aan ouderen en aan kinderen, die een bepaald tekort oplopen omdat zij veel van hun lichaam vergen of bepaalde behoeften hebben.

Maar voor alle gezonde mensen zou het slikken van voedingssupplementen niet nodig hoeven te zijn.

2.1. Gevarieerd en gezond eten

Men zegt wel dat als je gevarieerd en gezond eet, dat je dan geen voedingssupplementen hoeft te nemen. Echter, dat is juist het probleem: dat gevarieerd en gezond eten. Als je namelijk koopt wat in de gemiddelde supermarkt te vinden is en niet kijkt wat er in de producten zit, dan eet je al snel niet gevarieerd en erg ongezond. In de meeste producten zit namelijk een overvloed aan stoffen die bedoeld zijn om het product langer houdbaar te maken en om het een lekker smaakje te geven. De meeste producten zitten vol met suiker, E-nummers en transvetten. En de meeste producten zijn gemaakt van de goedkoopste grondstoffen. Voor de fabrikant is dat heel gunstig: goedkope grondstoffen betekent een hogere winstmarge, suiker toevoegen betekent dat het product enorm lang houdbaar is waardoor er minder kosten zijn voor terugname en vernietiging van de producten en het toevoegen van E-nummers en transvetten houdt ook in dat de producten langer houdbaar zijn en lekkerder smaken omdat vet en suiker nu eenmaal lekker smaken.

Dat iets lekker smaakt, wil echter niet zeggen dat het ook goed en gevarieerd is. Iedereen weet wel dat je beter groenten kunt eten dan koekjes, maar iedereen weet ook dat koekjes lekkerder smaken dan groenten. Dat weten de fabrikanten ook. Zij weten ook dat als je eenmaal gewend bent aan het eten van suiker, je dat graag wéér wilt doen. Het probleem is echter dat goedkope grondstoffen, suiker, E-nummers en transvetten geen voeding zijn; ze zijn

slechts vulling. Ons lichaam kan er niets mee; het kan er niet gezond door worden of blijven. Het is geen wonder dat er zoveel mensen dik en ziek zijn; dat komt door de voeding, die geen voeding meer is, maar alleen nog maar vulling.

2.2. Tekort aan vitaminen en mineralen

Het is dus een groot probleem om gevarieerd en gezond te eten als je gewoon eten in de supermarkt koopt. Zelfs als je daar alleen maar fruit en groenten zou kopen, loop je alsnog de kans om ziek en dik te worden. Dat komt omdat veel van de vitaminen en mineralen die er in zouden moeten zitten, er niet meer in zitten. Daardoor loop je dus tekorten op. Die kun je dan aanvullen met voedingssupplementen. Dat is wat heel veel mensen deden toen ze ontdekten dat het moderne voedsel hen niet alles geeft wat ze nodig hebben. Als er in je voeding bijvoorbeeld onvoldoende magnesium zit, dan kun je hartkloppingen en spierkrampen krijgen. Het is dan logisch om een voedingssupplement te nemen zodat je wel voldoende magnesium binnenkrijgt zodat je geen last meer hebt van hartkloppingen en spierkrampen. Het méést logische zou natuurlijk zijn om het benodigde magnesium uit je voeding te krijgen, maar als dat niet meer in de voeding zit, dan moet je toch iets doen om gezond te blijven. Dan kunnen voedingssupplementen uitkomst

bieden.

De reden dus dat we voedingssupplementen zijn gaan slikken, komt omdat we wat we nodig hebben aan vitaminen en mineralen niet meer uit onze voeding konden halen. We moesten eigenlijk wel...

2.3. Oorsprong voedingssupplementen

De voedingssupplement heten vroeger, toen ze nog maar net beschikbaar waren in Nederland, 'orthomoleculaire voedingssupplementen'. Dat is omdat ze van de orthomoleculaire geneeskunde stammen. Het woord 'orthomoleculair' werd door professor Linus Pauling geïntroduceerd in 1968. 'Orthos' komt uit het Grieks en betekent 'gezond' en 'moleculair' betekent 'de moleculen betreffende'. Een molecuul is het kleinste deeltje van een bepaalde stof die nog de chemische eigenschappen van die stof heeft. Dus, simpel gesteld, een molecuul van een blaadje sla heeft nog de eigenschappen van sla. Zou je het molecuul verder onderverdelen (in atomen), dan hebben die niet meer de eigenschappen van een blaadje sla. De orthomoleculaire geneeskunde is een manier om het lichaam te voorzien van stoffen die ervoor zorgen dat ziekten verdwijnen en dat het lichaam weer gezond kan worden. Die stoffen zijn dus vitaminen en mineralen.

2.4. Meer is niet altijd beter

Ik kwam in 1998 voor het eerst in aanraking met (orthomoleculaire) voedingssupplementen. Ik had toen allerhande klachten, die verdwenen na het geruime tijd slikken van voedingssupplementen. Ik dacht dat méér in dit geval ook beter was, juist omdat er nog maar zo weinig ‘voeding’ in ons voedsel zit.

Destijds kon je voedingssupplementen alleen maar kopen in speciale winkels, de zogenaamde ‘alternatieve’ gezondheidswinkels. Nu zijn ze zowat overal te koop, en nu kent bijna iedereen voedingssupplementen, maar er was een tijd dat dat niet zo was. In die gezondheidswinkels kon je soms ook biologisch voedsel kopen, maar het aanbod was niet erg groot, het was vreselijk duur en niet eens lekker. De enige manier die je toen dus had om tekorten, ontstaan door het feit dat er geen vitaminen en mineralen meer in het voedsel zaten, aan te vullen, was om voedingssupplementen te kopen. Het mag daarom geen wonder heten, dat zoveel mensen daartoe overgingen. Maar inmiddels zijn we twintig jaar verder, en nu is er gelukkig wel in heel veel winkels biologisch voedsel te koop, ook in de gewone supermarkten. En in biologisch voedsel zitten meer vitaminen en mineralen omdat die nu eenmaal op een heel andere (gezondere) manier worden geteeld.

2.5. Biologisch is beter?

Overigens is het nog wel zo dat ‘biologisch’ niet altijd gelijk staat aan ‘gezond’, want in bijvoorbeeld biologische vleeswaren stoppen ze nog rustig suiker, en ook veel andere biologische producten mogen dan biologisch geproduceerd zijn, maar bevatten alsnog schadelijke stoffen, zoals suiker, E-nummers en transvetten.

Maar nu er zoveel biologische voedsel te koop is, is het logisch dat als je dat koopt, je lichaam nu meer vitaminen en mineralen via het voedsel naar binnenkrijgt dan voorheen. Dat zou dus tevens inhouden dat je niet meer zoveel voedingssupplementen hoeft te slikken. Dat is natuurlijk heel prettig, want voedingssupplementen zijn duur en niet iedereen vindt het prettig om iedere dag (veel) pillen te moeten slikken.

2.6. Weet wat je slikt

De redenen waarom ik destijds begonnen ben met het slikken van voedingssupplementen (omdat ik klachten had en omdat het voedsel niet genoeg voeding bevatte), zijn dus niet langer geldig omdat ik nu zoveel mogelijk biologisch eet. Ondanks dat slikte ik nog voedingssupplementen. Ik denk dat dat de macht der gewoonte is! Ik heb nu mijn voedingssupplementen drastisch verminderd. Direct nadat ik het ontdekt had,

ben ik er zelfs een poos lang helemaal mee gestopt. Ik ben zoveel mogelijk overgestapt op puur-natuur-écht-voedsel zodat ik zo min mogelijk voedingssupplementen hoef te nemen. Ik weet van andere mensen die een vitamine B6-vergiftiging opliepen dat ze helemaal met de voedingssupplementen zijn gestopt, terwijl anderen het nog maar mondjesmaat nemen. Ook hier geldt: zolang je weet wat je slikt, is er niets aan de hand. Voedingssupplementen kunnen heel nuttig zijn, maar je moet zeker niet denken dat je maar raak kan slikken en dat het niet uitmaakt hoeveel je neemt. Te veel kan zeker kwaad!

3. Wat is een vitamine?

Vitamines zijn stofjes die in het voedsel aanwezig zijn. Het zijn micronutriënten; voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden in onze voeding voorkomen en die noodzakelijk zijn voor het in stand houden van ons lichaam.

3.1. Soorten vitamines

Er zijn twaalf vitamines, waarvan er acht oplosbaar zijn in water, en de overige vier oplosbaar zijn in vet. Een in vet oplosbare vitamine zit in het vet van het voedsel wat we eten. Het kan ook in onze vetweefsels worden opgeslagen. Een in vet oplosbare vitamine tref je dan ook alleen aan in vette voeding.

Een vitamine is in water oplosbaar als we die uitplassen met de urine. Een in wateroplosbare vitamine kan door ons lichaam niet zo goed worden opgeslagen; daarom hebben we er dagelijks iets van nodig.

Dit zijn de dertien vitamines:

Vitamine A - vetoplosbaar

Vitamine B1 - wateroplosbaar

Vitamine B2 - wateroplosbaar

Vitamine B3 - wateroplosbaar

Vitamine B5 - wateroplosbaar

Vitamine B6 - wateroplosbaar

Vitamine B8 - wateroplosbaar
Vitamine B11 - wateroplosbaar
Vitamine B12 - wateroplosbaar
Vitamine C - wateroplosbaar
Vitamine D - vetoplosbaar
Vitamine E - vetoplosbaar
Vitamine K - vetoplosbaar

3.2. Oorsprong van het woord ‘vitamine’

De naam ‘vitamine’ stamt uit het Latijns. Het Latijnse woord ‘vita’ betekent ‘leven’ en het Latijnse woord ‘amine’ betekent ‘stikstofbevattende verbinding’. Men ging er namelijk vanuit dat een vitamine altijd stikstof bevat. Dat bleek niet zo te zijn, maar toen was het woord al ingeburgerd.

3.3. Vitaminen en lichaamsprocessen

Vitaminen zijn onmisbaar voor het lichaam; ze vervullen bij alle lichaamsprocessen een rol.

Vitaminen:

- zijn belangrijk voor de stofwisseling;
- onderhouden het afweersysteem;
- verbeteren het geheugen;