

Waar zit
het in?

Onder meer rijst,
schaalvruchten,
avocado's,
bananen, kip en
rundvlees zijn rijk
aan vitamine B6.



Vitamine B6

Te veel van het goede



Vitamine B6 is belangrijk voor de stofwisseling en voor de werking van het immuunsysteem en het zenuwstelsel. Maar te veel vitamine B6 is nergens goed voor. Integendeel, u kunt er tintelingen en zenuwpijn van krijgen.

Maurice Vanbellingen – Ben van Gils

Bijna vier op de tien Belgen slikken voedingssupplementen. De ene probeert op die manier een verkoudheid af te wenden, de andere hoopt op een energieboost. Of op dikker haar of een dunnere taille. De neiging om heil te zoeken in voedingssupplementen is begrijpelijk, maar meestal fout. Ook als u niet geheel volgens de gangbare voedingsrichtlijnen leeft, krijgt u de meeste vitamines en mineralen die uw lichaam nodig heeft netjes binnen. Dat niet alleen, onnodige hoeveelheden vitamines die binnenkomen via supplementen worden vaak zonder meer geloosd. U wordt er dus niet gezonder

van. In sommige gevallen kan overdaad zelfs schaden.

Dat is ook het verhaal van de alomtegenwoordige vitamine B6. Ze zit in vlees, eieren, vis, graanproducten, aardappelen, peulvruchten, groente, fruit, melk ... U kunt haar bijna niet ontlopen al zou u willen. Toch wordt vitamine B6 vaak in voedingssupplementen gestopt. Sommige preparaten bevatten uitsluitend vitamine B6 (bv. Altisa Vitamin B6), andere bieden een vitaminecocktail met onder meer B6 (bv. Supradyn). Ook populair is de combinatie met magnesium (bv. Magnecaps) of zink (bv. Juvamine Haar). Veel mensen

die vitamine B6 via supplementen binnenkrijgen, zijn zich er echter niet van bewust.

De meeste claims over vitamine B6 op de verpakkingen zijn op de keper beschouwd niet onjuist. “Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem”, staat er bijvoorbeeld. Of: “Draagt bij tot een normaal metabolisme van eiwitten en glycogeen”. Klopt allemaal, alleen: die bijdrage wordt al geleverd door uw dagelijkse inname van vitamine B6 via de voeding. Het is niet omdat u ook pillen met vitamine B6 slikt, dat uw immuunsysteem of metabolisme nog beter zal werken.

Integendeel. In sommige gevallen is de inname van te veel vitamine B6 geen goede zaak. Mensen die – bewust of onbewust – over een langere periode pillen met forse dosissen vitamine B6 slikken, kunnen last van tintelingen en zenuwpijn in handen en voeten krijgen. Stoppen ze met hun supplementen, dan verdwijnen de klachten ook weer. Meestal toch.

Wat is genoeg?

De kernvraag is dus welke dagelijkse dosis voldoende is. Volgens de Hoge Gezondheidsraad zouden volwassenen dagelijks ongeveer 2 mg (vrouwen) tot 3 mg (mannen) vitamine B6 binnen moeten krijgen. Natuurlijk weet geen mens van zichzelf hoeveel hij precies inneemt. Als u het zekere voor het onzekere wilt nemen, consumeer dan wat meer rijst, schaalvruchten, avocado's, bananen, kip of rundvlees. Die zijn rijk aan vitamine B6.

Wie zich voor mogelijke tekorten indekt door supplementen te nemen, moet wel de verpakking of de bijsluiters lezen. Daar staat voor elke vitamine en mineraal hoeveel er in een tablet zit. In ons land ligt het maximum aan vitamine B6 dat een supplement mag bevatten op 6 mg. Dat is weliswaar driemaal meer dan strikt noodzakelijk, maar zal geen ongewenste gevolgen hebben.

Vraag is natuurlijk of die regel wordt nageleefd. We hebben een kleine steekproef genomen. Via de websites

Vitaminepillen: do's-and-don'ts

Ga eerst naar uw huisarts om raad Individuele factoren zoals leeftijd, geslacht, gezondheidstoestand en dergelijke spelen een rol. Ook de mogelijke interactie met geneesmiddelen moet worden bekeken.

Gebruik niet meer dan de aangegeven dosis Een overdosis vitamine D kan bijvoorbeeld misselijkheid, braken en diarree veroorzaken.

Koop de supplementen bij voorkeur niet op het internet, maar bij de apotheek of in de supermarkt.

Beschouw voedingssupplementen niet als preventieve oplossingen Preventief vitamine C slikken helpt bijvoorbeeld niet om verkoudheden te voorkomen.

Laat u niet beïnvloeden door kennissen die zich veel beter voelen sinds ze een of ander wondermiddel gebruiken. Niets garandeert dat u er ook weldaad van zult ondervinden ... Het is evenmin gegarandeerd dat uw kennissen er werkelijk mee gebaat zijn.

Vermoed u dat een gezondheidsklacht het gevolg is van de inname van een bepaald medicijn of supplement, meld ons dat dan op www.testaankoop.be/ klachtgeneesmiddel.

van Belgische apotheken, in natuur- en dieetvoedingswinkels gingen we op zoek naar preparaten met hogere doseringen. Tot onze geruststelling viel die speurtocht niet mee. Toch konden we twee supplementen met een overdreven dosering aan vitamine B6 op de kop tikken. In een dieetvoedingswinkel vonden we Vitamin B-Complex 50, dat onder meer 50 mg vitamine B6 per capsule levert. Dit middel is niet geregistreerd in België en zou hier dan ook niet mogen worden verkocht. Altisa Vitamin B6, dat we in een natuurwinkel kochten, bevat 40 mg per tablet. De aanbevolen dosis is weliswaar een halve tablet, maar dat is nog steeds meer dan driemaal de toegestane dosis. Altisa Vitamin B6 is vreemd genoeg wel goedgekeurd.

Tintelend Nederland

Hoewel deze middelen ver boven de grens van het toelaatbare gaan, brengt het slikken van tabletten met 20 à 25 mg vitamine B6 doorgaans geen gevaar voor de gezondheid mee. De Belgische limiet van 6 mg per dag is namelijk erg streng. De meeste Europese wetenschappelijke instellingen die zich bezighouden met voedselveiligheid houden 25 mg per dag aan als veilige bovengrens. In Amerika wordt zelfs 100 mg per dag nog als acceptabel beschouwd.

Daar hebben we toch een kleine bedenking bij. In Nederland, waar tot voor kort zelfs vitaminepillen met 250 mg vitamine B6 per tablet mochten worden verkocht, zijn alleen al in 2016 meer dan 80 gevallen bekend van mensen die tintelingen en zenuwpijn in handen en voeten ervaren. In hoeveel gevallen de klachten werkelijk te wijten waren aan de inname van extra vitamine B6 is niet duidelijk.

Hoe dan ook hebt u genoeg aan 2 à 3 mg per dag en heeft een hogere inname geen bewezen nut. Dus als een farmaceutische website van twijfelachtig allooi u een vitaminepreparaat met een torenhoge dosis vitamine B6 probeert te slijten, moet u niet twijfelen: u bent bijzonder zonder. 🍌