

EXTRA B12 BIJ DARMZIEKTE NIET BETER DAN PLACEBO

Patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom of chronische darmontstekingen die extra vitamine B12 slikken, worden niet minder moe dan patiënten die een placebo krijgen. Dat ontdekten onderzoekers van Humane Voeding in een klinische studie die onlangs is gepubliceerd in *Clinical Nutrition ESPEN*.

Prikkelbaredarmsyndroom, colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn gaan bij veel patiënten gepaard met chronische vermoeidheid. In de alternatieve geneeskunde worden deze mensen vaak behandeld met een hoge dosering vitamine B12, ook als ze een normale B12-spiegel in het bloed hebben.

‘Wij geloofden hier aanvankelijk niet in’, zegt medeauteur en onderzoeksleider Ben Witteman, bijzonder hoogleraar Voeding en darmgezondheid in transmurale zorg. ‘Maar toen in een pilot met tien mensen, er zeven mensen wel baat hadden bij hoge doseringen B12, wilde ik dit toch een keer placebo-gecontroleerd onderzoeken. Ik had namelijk het idee dat dit resultaat het placebo-effect was. Dat hebben we dus met deze studie onderzocht en er blijkt inderdaad geen meerwaarde van extra B12 te zijn.’




Het ging om een onderzoeksgroep van 95 patiënten met normale vitamine B12-spiegels in het bloed. Darmpatiënten met een actieve darmontsteking werden uitgesloten. ‘We hebben ons puur gericht op patiënten met chronische vermoeidheid zonder lichamelijke afwijkingen’, aldus Witteman, die ook maag-, darm-, leverarts is bij Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Het kostte de onderzoekers moeite om hun onderzoek gepubliceerd te krijgen, vertelt Witteman. ‘Dat verbaasde mij. Er wordt nu gigantisch veel vitamine B12 gebruikt zonder dat erover is nagedacht. Wij laten zien dat deze behandeling onzin is, maar de wetenschap

blijkt minder geïnteresseerd als er een link is met alternatieve geneeskunde.’

Het is gebruikelijk dat deelnemers aan een interventiestudie de medicatie na afloop mogen doorgebruiken als ze er baat van hebben gehad. ‘Zowel in de onderzoeksgroep als de placebo-groep waren er mensen die hun pillen wilden doorgebruiken. Dat was nog even een probleem, want die placebo’s hadden we maar in beperkte mate gemaakt.’

Overigens is er ook al veel onderzoek gedaan naar darmpatiënten met een vitamine B12-tekort. Witteman: ‘Die mensen zijn ook moe. Die kun je natuurlijk wél behandelen met vitamine B12. Daar knappen ze enorm van op.’  **AJ**