

Epidemija napačnih diagnoz? (1)

B₁₂iti ali ne B₁₂iti

Ste se na hitro postarali, ste omagali od utrujenosti, ali vašega bližnjega bolezensko zapušča spomin, nenehno pada po tleh, je duševno spremenjen ...? Kaj bi rekli, če bi vam nekdo povedal, da se to dogaja zaradi pomanjkanja vitamina B₁₂ in ne zaradi diagnoze, ki ste jo dobili pri zdravniku?

Avtorja knjige *Could It Be B₁₂*, diplomirana medicinska sestra Sally M. Pacholok in njen mož osteopatski zdravnik Jeffrey J. Stuart, sta popisala vrsto slikovitih primerov bolnikov z diagnozami, kot so demenca, multipla skleroza, depresija, avtizem, duševne bolezni in druge, ki so v resnici trpeli zaradi pomanjkanja vitamina B₁₂, a zdravniki njihove prave težave niso ugotovili. Nekateri so si ob pravilnem zdravljenju čudežno opomogli, za druge je pomoč prišla prepozno.

VITAMINSKI POSEBNEŽ

B₁₂ je med drugim pomemben za tvorbo rdečih krvničk, za delovanje živčevja in nastajanje DNK. Njegovo pomanjkanje lahko nastopi v kateri koli življenjski dobi in, kot trdita avtorja, ni tako redko. Sodeč po raziskavah ima 40 odstotkov oseb, starih od 26 do 83 let, sicer še normalne, a že dovolj nizke ravni

Ob številnih težavah, povezanih s pomanjkanjem vitamina B₁₂, zdravnik morda ne bo pomislil na to povezavo.

vitamina B v krvi, da bi lahko čutili nevrološke simptome pomanjkanja. Pomanjkanje, ki je nižje od uradno dopustne ravni, pa ima devet odstotkov ljudi. Pogostejše je pri dolgotrajnih veganih in vegetarijancih, ki v prehrani tega vitamina niso ustrezno nadomestili.

Vitamini skupine B spadajo med vodotopne vitamine. B₁₂ je edini vitamin, ki vsebuje element kobalt v sledovih, zato je njegovo znanstveno ime kobalamin. To je tudi edini vitamin, ki ga niti z rastlinsko hrano in niti s pomočjo sonca sploh ne moremo pridobiti. Nastaja namreč zgolj v živalskem drobovju.

A tudi morebitno uživanje hrane živalskega izvora ali dodatkov tega vitamina za številne ni dovolj. Razlog je v tem, da ga telo kljub zaužitju pogosto ne zmore učinkovito izkoristiti in uporabiti. Pot od njegovega zaužitja do krvnega obtoka je namreč precej zapletena in kakršna koli ovira na tej poti nas oropa tega pomembnega vitamina.

KJE VSE SE ZALOMI

Najprej se morajo razgraditi živalske beljakovine, na katere je vezan vitamin B₁₂. Razgradnja poteka s pomočjo encima pepsina, ki ga je dovolj le ob zadostni količini

želodčne kisline. Nato ga druga beljakovina prinese do tankega črevesa, kjer se nanj s pomočjo še enega encima prilepi intrinzični dejavnik in ga



Foto L.Z.

odnese do skrajnega konca tankega črevesa (v ileum), kjer so zanj receptorji ali prijemališča, ki so njegova »vrata« do krvnega obtoka. Nato ga še ena beljakovina transkobalamin II odnese do različnih celic po telesu, njegov ostanek pa konča v jetrih.

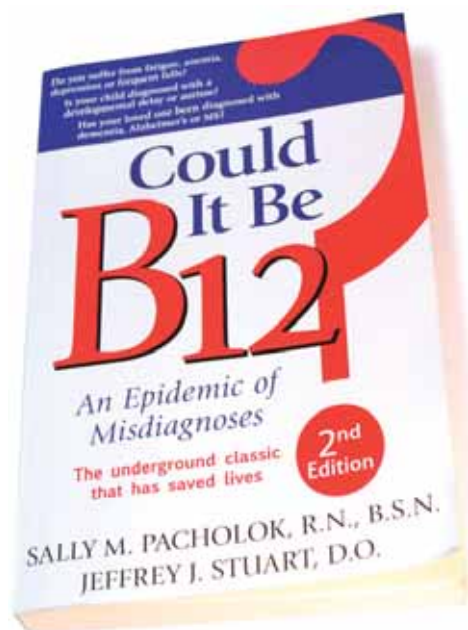
Najbolj znana, a ne najpogostejša ovira temu procesu je avtoimunska bolezen preniciozna (pogubna) anemija, pri kateri v želodčnem soku ne nastaja dovolj intrinzičnega dejavnika. Pomanjkanje vitamina B₁₂, ki ob tem nastane, je nekoč za bolnike pomenilo telesni in duševni propad ter smrt. Že po tem si lahko mislimo, da tudi težave, ki nastanejo ob dolgotrajnem in prikritem pomanjkanju tega vitamina iz drugih razlogov, niso nedolžne.

Ogroženi so denimo vsi, ki imajo težave s prebavili, kot je vnetje želodca (pomanjkanje želodčne kisline) ali črevesa (kronična vnetna črevesna bolezen) ter operativne posege na teh delih. Na izkoristek vitamina B₁₂ vplivajo tudi alkohol in nekatera zdravila, na primer za refluks, razjede in sladkorno bolezen. Strupi, kot je živo srebro, lahko ovirajo prehod vitamina iz krvi v možgane. Poleg tega pa je tu lahko še vrsta prirojenih razlogov, da naša presnova vitamina B₁₂ morda ni najboljša. Ne moremo si torej oddahniti niti, če ga redno jemo kot vitaminski dodatek.

ZAKAJ NE VIDIMO OČITNEGA

Pa vendar ob številnih težavah, ki vam tako ali drugače uničujejo življenje in so lahko povezane s pomanjkanjem vitamina B₁₂, zdravnik morda ne bo pomislil na to povezavo. Simptome utegne pripisati drugim boleznim, kot sta demenca in multipla skleroza, ali pa preprosto staranju.

Več razlogov je, da lahko pomanjkanje tega vitamina ostane neopaženo. Eden od klasičnih znakov pomanjkanja vitamina B₁₂ (lahko tudi pomanjkanja folne kisline) je makrocitoza, prisotnost povečanih rdečih krvnih celic. Na krvni



V knjigi sta avtorja popisala vrsto primerov bolnikov, ki so jim postavili diagnozo raznih težkih bolezni, a so trpeli le zaradi pomanjkanja vitamina B₁₂. Nekateri so si ob pravilnem zdravljenju čudežno opomogli.

preiskavi je njihova velikost označena kot MCV. A kot ugotavljajo nekateri strokovnjaki, se nevrološki simptomi pomanjkanja lahko pojavijo celo nekaj let prej kot makrocitoza v krvi. Med njimi so mravljinčenje oziroma zbadanje v nogah ali rokah, izguba spomina, depresija, osebnostne spremembe, vrtoglavica in težave z ravnotežjem. Ko torej krvna preiskava pokaže pomanjkanje tega vitamina, je škoda na živčevju lahko že narejena. Pomembno je, da morebitno zdravljenje s folno kislino v tem primeru pravo težavo prikrije.

ZNAKI POMANJKANJA VITAMINA B₁₂

- šibkost
- vrtoglavica
- nevrološka bolečina ali neobčutljivost
- duševne težave
- padci
- demenca
- kronična utrujenost
- neplodnost

Poleg tega so po mnenju številnih strokovnjakov normalne serumske vrednosti vitamina B₁₂ določene previsoko (normalne naj bi bile vrednosti do 200 pg/ml (148 pmol/l). Znaki pomanjkanja se namreč lahko pojavijo že vsaj pri vrednosti 450 pg/ml (332 pmol/l), če ne celo prej. Za ugotavljanje pomanjkanja so koristni še drugi testi, kot je določanje ravni serumskega homocisteina, holotranskobalamina in metilmalonične kisline v seču, a ti niso tako običajni.

POMANJKANJE NAPADE TELO

Če pride do pomanjkanja vitamina B₁₂, je lahko telo prizadeto na zelo različne načine. Glede na to, da igra pomembno vlogo pri zdravju živčevja, možganov, krvi, imunskega sistema, kot tudi pri nastajanju DNK, lahko povzroči težave skoraj povsod po telesu.

• Še posebno pogosto je prizadeto živčevje, saj pride do poškodbe mielinske ovojnice živcev, zaradi česar lahko pride do »kratkega stika« in številnih strah vzbujajočih dogodkov, od mravljinčenja in bolečin v okončinah (nevrološka bolečina) do izgube ravnotežja, težav z vidom in celo impotence ali inkontinence. Prizadeti so lahko tudi možgani, prihaja do izgube spomina, zmedenosti, osebnostnih sprememb, depresije in celo psihoze. Pri otrocih je škoda še večja, saj pomanjkanje prizadene sam razvoj možganov.

• Ko se pomanjkanje stopnjuje, imunski sistem ne zmore več proizvajati celic za obrambo pred boleznijo in postane lahko tarča številnih bakterij in virusov.

• Prizadeta so tudi prebavila, saj telo ne zmore ustvarjati celic za obnovo njihove sluznice, pojavijo se lahko driska, slabost in izguba teka.

• Ker je pomanjkanje vitamina B₁₂ povezano s slabokronostjo, je povezano tudi z hudo utrujenostjo in šibkostjo, ker kri organom ne more prenašati dovolj kisika.

(Nadaljevanje na strani 52)

(Nadaljevanje z 20. strani)

• Poslabša se presnova homocisteina, zato raven te aminokisliline v krvi naraste, kar drastično poveča tveganje za žilne bolezni, vključno z možgansko kapjo.

REŠITEV JE PREPROSTA

Morda za vašo težavo res ni krivo pomanjkanje vitamina B₁₂. A če je in če to pravočasno ugotovite, ste pravi srečnež. To bi pomenilo, da namesto dragega in neučinkovitega zdravljenja bolezni, ki so vam jo morda ugotovili, potrebujete razmeroma poceni vitaminski dodatek.

Tega si je treba ob pomanjkanju vbrizgati v mišico, saj ga z zaužitjem ne bi dobili dovolj. Že zdravi ljudje na primer iz kar 500-mikrogram-

skega odmerka lahko izrabijo le 10 mikrogramov. Ob pomanjkanju je to, kot bi prazen bazen skušali napolniti z žličko vode na dan. Če pa nam vitamina primanjkuje ravno zaradi napake v njegovi presnovi, ga kljub zaužitju ne bomo dobili niti toliko.

Obstajajo zgodbe ljudi, ki jim je zdravljenje pomanjkanja vitamina B₁₂ pomagalo do naravnost čudežnega okrevanja. Nekateri so premagali neplodnost. Drugi so se postavili na noge, čeprav so bili že priklenjeni na posteljo. Nekateri so se znebili neznosne bolečine v nogah in hrbtenici. In celo diagnoze, kot je depresija, shizofrenija in alzheimerjeva bolezen so se pri nekaterih izkazale za napačne, saj je težave odpravil ... vitamin B₁₂.

Ajša Kranjc 