

Behandling av vitamin B12 mangel

En adekvat vitamin B12 status er nødvendig for en normal metabolisme. Det er satt en klinisk beslutningsgrense for serum vitamin B12 < 250 pmol/L, men de metabolske markørene homocystein og metylmalonsyre begynner å stige allerede når serum vitamin B12 faller under 800 pmol/L hos barn og under 500 pmol/L hos voksne, som tegn på at cellene da ikke har en adekvat B12 status. Det er vist at det oppstår skader på DNA når serum vitamin B12 nivået hos voksne faller under 300 pmol/L og at dette er assosiert med degenerativ sykdom. Vitamin B12 mangel hos gravide er assosiert med nevralførsdefekt hos fosteret. Selv moderat vitamin B12 mangel kan forhindre optimal psykomotorisk utvikling hos spedbarn, mens uttalt og langvarig vitamin B12 mangel kan gi permanente skader i sentralnervesystemet og i perifere nerver, også hos eldre barn og voksne.

Prevalensen av vitamin B12 mangel i befolkningen varierer med kosthold og alder. Med økende alder øker forekomsten av malabsorpsjon, men hos de aller fleste skyldes marginal eller fulminant vitamin B12 mangel at kostholdet har et for lavt innhold av animalske matvarer. Pasienter der man har utelukket malabsorpsjon som årsak til vitamin B12 mangel, bør få kostholdsrad. Økes inntaket av animalsk føde, så vil vitamin B12 status bedres over tid.

Generelt bør pasienter med uttalt mangel og kliniske symptomer få intramuskulære vitamin B12 injeksjoner, alternativt høydose peroralt vitamin B12 tilskudd. Pasienter med moderat mangel kan behandles med reseptfrie vitamin B12 tilskudd med mindre de har malabsorpsjon, da må de ha vitamin B12 injeksjoner eller høydose tilskudd.

Bruk av reseptfrie vitamin B12 tilskudd

Reseptfrie vitamin B12 tilskudd inneholdt tidligere kun 2-3 μ gram B12. Nå finnes det reseptfrie preparater som inneholder fra 9 til 1000 μ gram vitamin B12 per tablett tilgjengelig i Norge.

En voksen person trenger omkring 4-9 μ gram vitamin B12 per dag. Tar man et daglig tilskudd som inneholder 9 μ gram per tablett, vil man ha et adekvat vitamin B12 inntak selv om kostholdet ikke inneholder tilstrekkelig animalsk føde. Inneholder preparatet 50 μ gram vitamin B12 per tablett så er det tilstrekkelig å ta en tablett per uke. Hos pasienter med et lavt serum vitamin B12 kan man anbefale å bruke 2 tabletter a 9 μ gram per dag eller ta 1 tablett a

50 µgram 3 dager i uken i et par måneder for å fylle opp vitamin B12 lageret. Vitamin B12 er et ufarlig vitamin selv ved inntak av høye doser. Det kroppen ikke trenger kommer ut i feces eller i urin. Et overdrevent høyt inntak over tid er imidlertid ikke nødvendig og heller ikke anbefalt hos pasienter uten malabsorpsjon.

Bruk av reseptbelagte vitamin B12 tilskudd

Absorpsjon av vitamin B12 er en aktiv prosess som krever en adekvat lav pH og normal produksjon av intrinsisk faktor i ventrikkelen, samt normal funksjon i terminale ileum. En mindre gruppe pasienter har sykdom som affiserer disse prosessene, enten på grunn av atrofisk gastritt med redusert produksjon av syre og intrinsisk faktor i ventrikkelen, bruk av preparater som reduserer pH i ventrikkelen, antistoffer mot intrinsisk faktor og parietalceller, sykdom i terminale ileum eller der deler av ileum er kirurgisk fjernet. Dette er typisk eldre pasienter, som i tillegg ofte har et mangelfullt kosthold. Disse pasientene vil, med mindre grunntilstanden leges, ha behov for livslang reseptbelagt vitamin B12 substitusjon.

Mellom 1 til 2% av vitamin B12 i tarmen absorberes passivt og høydose peroral behandling kan derfor gi et adekvat vitamin B12 opptak selv hos pasienter med malabsorpsjon. Pasienter med uttalt mangel og kliniske symptomer kan initialt i behandlingen ha nytte av intramuskulære injeksjoner med eventuell senere overgang til høydose peroralt vitamin B12 tilskudd. Ved alternativ peroral behandling gis det 4000 µgram daglig i en måned, etterfulgt av en vedlikeholdsdose på mellom 1-2000 µgram daglig.

Anne-Lise Bjørke Monsen

Overlege

Laboratoriet, Helse Førde