

U neemt thuis een urinemonster en stuurt dit naar het laboratorium. Daar wordt onderzocht of er van een verhoogde waarde aan methylmalonzuren in de urine sprake is. Als dit het geval is dan duidt dit op een laag vitamine B12-gehalte.

Onderzoek	Resultaat	Uitgangswaarden	Ref.waarden
klinische chemie			
kreatinine (urine)	1,80 g/l		0,25 - 2,0 <small>Let op de gewijzigde referentiewaarden.</small>
Aanwijzing: <small>De bepaling van de kreatinine concentratie in de urine is hier slechts een maat voor het concentratievermogen van de nieren. Hoge waarden wijzen op een sterke urineconcentratie en lage waarden wijzen op een sterke verdunning. Pas na overweging van deze factoren kan een juiste beoordeling plaatsvinden.</small>			
micronutriënten			
Vitamine B12 urinetest			
Methylmalonzuur in de urine	3,17 mg/g Kreatinine		< 2,4

Schema voorbreelduitslag

B12 en therapie

Na een succesvolle laboratoriumanalyse ontvangt u bericht van de uitslag. Als zich opvallende waardes voordoen adviseren wij om de verdere voortgang met uw arts of therapeut te bespreken. Mocht u nog niet onder behandeling zijn van een arts of therapeut dan kunt u met ons contact opnemen tijdens het gratis telefonisch spreekuur van medivere.

Meer informatie over dit telefonische spreekuur vindt u op www.medivere.nl.

Medivere levert ook nog andere zelfstesten, zoals:

- Vitamine D bloedtest
- Burn-out combitest
- Candida urinetest
- Cortisol speekseltest
- Florastatus ontlastingtest
- Gezondheidscheck Darm ontlastingtest
- Hormonen Man of Vrouw speekseltest
- Lactose ademtest
- Legionella drinkwateranalyse
- Progesteron speekseltest
- Testosteron speekseltest
- Zuur-base urinetest

Iedere testset is voorzien van een uitgebreide Nederlandstalige gebruiksaanwijzing. De analyses worden uitgevoerd middels urine-, bloed-, speeksel-, ontlasting- en ademgasmonsters.

Alle voordelen op een rij:

- ✓ U kunt zelfstandig de test uitvoeren
- ✓ Geen laboratoriumbezoek, geen wachttijd
- ✓ Zeker en discreet
- ✓ Eenvoudige bediening
- ✓ Ook geschikt voor kinderen:
 - monsterafname in eigen vertrouwde omgeving
- ✓ Laboratoriumanalyse door experts
- ✓ Ook overleg mogelijk via telefonisch spreekuur

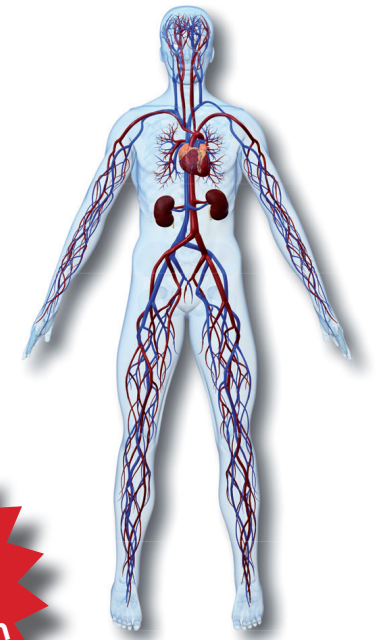
Meer informatie en een compleet overzicht (incl. prijzen) van alle testen op: www.medivere.nl
www.yours-healthcare.nl

medivere GmbH Mainz (D)
Vertegenwoordigd door:
YOURS Healthcare
Tel. +31 - (0)88 - 0075777
info@medivere.nl - www.medivere.nl

medivere diagnostics

Vitamine B12

Belangrijke bescherming
voor hart, bloedsomloop en
zenuwen



Wat is uw
B12-gehalte?
Eenvoudig
thuis testen

www.medivere.nl

B12 is de koning onder de vitamines

Om goede redenen wordt de vitamine B12 (of cobalamine) ook wel de 'koningsvitamine' genoemd.

Geen enkele andere vitamine heeft in ons lichaam zoveel effecten:

- op ons lichamelijke, mentale en emotionele welzijn
- is essentieel voor de celdeling
- is essentieel voor het intracellulaire energieherstel
- is nodig voor de bloedopbouw
- zorgt voor een evenwichtige homocysteïne-spiegel
- is bevorderlijk voor een normaal mentaal functioneren (zoals het behoud van cognitieve vaardigheden en geheugenprestaties)

B12 en het zenuwstelsel

Voor het zenuwstelsel is een adequate voorziening met vitamine B12 essentieel. Een laag B12-gehalte kan leiden tot degeneratie van de myelinschede van de zenuwbanen. Daarom spreekt men dan ook wel over "blootliggende zenuwen".

B12 en de stofwisseling

Ook bij verschillende stofwisselingsprocessen speelt B12 een belangrijke rol: ondersteunt de energievrijzetting uit voeding, draagt bij aan de

afbraak van sommige vetzuren en ondersteunt de natuurlijke ontgiftiging.

B12 en de homocysteïne spiegel

Vitamine B12 beschermt het cardiovasculaire systeem doordat het gevaarlijke aminozuur homocysteïne in methionine wordt omgezet. Een te hoge homocysteïne spiegel wordt in verband gebracht met arteriosclerose (aderverkalking).

B12 in onze voeding

Geen enkele vitamine komt zo weinig voor in onze voeding als vitamine B12. Natuurlijke vitamine B12 wordt door micro-organismen geproduceerd die zich bevinden in de darmen van mensen en dieren. De menselijke darmen spe-



Let op: vitamine B12 is gevoelig voor hitte, waardoor grote hoeveelheden bij de bereiding van eten verloren kunnen gaan.

len hier echter een ondergeschikte rol, want de B12 die in dikke darm wordt gevormd kan niet door het lichaam worden opgenomen en wordt ongebruikt weer uitgescheiden.

B12 en aanvulling van buitenaf

Ons lichaam is daardoor aangewezen op de aanvulling van vitamine B12 van buitenaf en deze bevindt zich hoofdzakelijk in dierlijke levensmiddelen zoals vlees, vis en eieren. Ongepasteuriseerde melkproducten bevatten slechts een kleine hoeveelheid vitamine B12.

B12 en de opname

De opname van vitamine B12 in ons lichaam is nogal complex en kan op meerdere plaatsen tegelijk verstoord zijn. In de maag kan een gebrek aan pepsine en zoutzuur verhinderen dat B12 überhaupt uit de voeding vrijkomt. Oorzaken hiervoor kunnen o.a. verstoringen van de maagfunctie en het maagslijmvlies zijn. Ook zijn enzymen uit de alvleesklier, transportproteïnen uit de maag en calcium uit de voeding nodig om vitamine B12 goed te kunnen opnemen.

Als deze niet in voldoende mate aanwezig zijn dan kan dit leiden tot een gebrek aan vitamine B12.

B12 en diagnostiek

Het laboratorium is tegenwoordig in staat om een gebrek aan de vitamine B12 vast te stellen. Een eenvoudige urinetest is voldoende om een betrouwbare uitslag te krijgen.