

Bijwerking?

Goed om te weten!

In deze rubriek bespreekt Bijwerkingencentrum Lareb de risico's en bijwerkingen bij drogisterijproducten. Dit keer: vitamine B6 en zenuwschade.

Meldingen

Het gebruik van vitaminen is niet altijd zonder risico. Dit blijkt uit de meldingen van zenuwschade die Bijwerkingencentrum Lareb regelmatig ontvangt bij het gebruik van een voedingssupplement met vitamine B6. Mede door deze meldingen is er sinds 2018 een wettelijk maximum vastgesteld voor vitamine B6.

Vitamine B6

Mensen hebben vitamine B6 nodig. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor vitamine B6 voor volwassenen is 1,5 milligram per dag. Vitamine B6 komt voornamelijk voor in eiwitrijk eten, zoals vlees, eieren, vis en peulvruchten. Bij een normaal voedingspatroon krijg je daarvan voldoende binnen.

Schade door B6-supplementen

Veel gezonde mensen slikken naast hun normale voeding ook nog vitamine B6-supplementen. Het innemen van te veel en langdurig vitamine B6 kan echter schade aan de zenuwen in armen en benen veroorzaken. Bekende klachten

zijn tintelingen, een doof gevoel of pijn in handen en voeten. Het kan weken tot maanden duren voor zenuwschade is genezen, maar klachten kunnen soms ook blijvend zijn.

Dagdosering voor vitamine B6

Voedingssupplementen met vitamine B6 zijn verkrijgbaar bij de drogist in verschillende sterktes. Een teveel aan vitamine B6 kan komen door het (langdurig) nemen van hooggedoseerde B6-supplementen. Daarom staat sinds 1 oktober 2018 in de Warenwet dat er niet meer dan 21 milligram vitamine B6 per dag in voedingssupplementen mag zitten. Voor kinderen is de dagdosering lager.

Advies

Adviseer mensen niet meer dan 21 milligram vitamine B6 per dag te nemen. Bij vragen of klachten over vitamine B6 kunnen mensen terecht bij hun arts of apotheker.

**Een bijwerking melden?
Ga naar mijnbijwerking.nl.**