

Stewart SL, Thomas S, Höke E, et al. Vitamin B6 levels do not correlate with severity of neuropathy in chronic idiopathic axonal polyneuropathy. J Peripher Nerv Syst 2021 Dec 21. Online ahead of print.

Een te lage of (veel te) hoge voedingsinname van vitamine B6 kan leiden tot perifere neuropathie. De bovengrens van een acceptabele inname is nog onduidelijk¹. Mensen met polyneuropathie gebruiken vaak extra vitamine B6.

Er is nog weinig bekend over de invloed van extra vitamine B6 op het beloop bij mensen met CIAP. In dit onderzoek de waarden van vitamine B6 bij mensen met CIAP onderzocht. Aan het onderzoek deden 261 mensen met CIAP mee. De deelnemers werden neurologisch onderzocht en de vitamine B6 waarde werd bepaald.

Een normale vitamine B6 waarde (tussen 5 en 50,0 µg) werd gevonden bij 67,8% van de deelnemers. De gemiddelde waarde in het onderzoek was 57,7 µg/L; 15% had een licht verhoogde waarde en 16,3 een waarde boven 100 µg/L. Uit analyses bleek dat de mensen met CIAP die extra vitamine B6 gebruikten een wat hogere waarde hadden dan de mensen zonder extra vitamine B6. Er was geen effect van verhoogde vitamine B6 waarden op de neuropathische symptomen bij mensen die al neuropathie hebben. Verhoogde vitamine B6 waarden (tot zelfs 200 µg/L) hadden geen relatie met ernstiger symptomen. Er was geen verschil in frequentie of ernst van de pijn, pijntypes (scherp, heet of diepe pijn) of doof gevoel.

Extra vitamine B6 lijkt dus geen negatief effect te hebben op CIAP, maar het is uit dit onderzoek niet gebleken dat stoppen met extra vitamine B6 een gunstig effect heeft op CIAP.

In dit onderzoek hadden slechts enkele mensen (2,3%) vitamine B6 waarden boven 300 µg/L. omdat deze extreem verhoogde waarden weinig voorkwamen lijkt het testen op vitamine B6 overgelaten te kunnen worden op het oordeel van de arts.

¹In Nederland mag sinds 2018 volgens de Warenwet in supplementen niet meer dan 21 mg vitamine B6 per dag zitten. Er zijn nog supplementen op de markt die meer bevatten. Let dus goed op het etiket. Bron: Voedingscentrum.