**'Veel gezondheidsklachten door vitamine B6'**

Foto: Thinkstock

Gepubliceerd: 05 september 2016 16:0405-09-16 16:04Laatste update: 05 september 2016 16:2505-09-16 16:25

Bijna een op de vijf (18 procent) van de gebruikers van vitamine B6-supplementen zegt na gebruik gezondheidsklachten ondervonden te hebben.

Dat meldt het AVROTROS-programma [*Radar*](http://radar.avrotros.nl/uitzendingen/gemist/05-09-2016/de-gevaren-van-vitamine-b6/) op basis van eigen onderzoek.

Uit een enquête, waar 1800 mensen aan hebben deelgenomen, blijkt dat een op de drie mensen met deze klachten dusdanig veel last hadden dat zij naar de huisarts zijn gestapt. Bij 14 procent van die groep is een te hoog vitamine B6-niveau in het bloed vastgesteld.

Uiteindelijk heeft 4 procent (26 mensen) blijvende schade opgelopen door het teveel aan vitamine B6. Nog eens 65 procent weet niet of de schade bij hen blijvend zal zijn.

Een te hoge dosering vitamine B6 kan mogelijk leiden tot klachten aan het zenuwstelsel, zoals tintelingen en gevoelloosheid. Vaak komen deze zenuwpijnen voor in handen en voeten, maar ook elders in het lichaam kan het zenuwstelsel hierdoor aangetast worden.

**Zenuwpijn**

Volgens Radar wordt tintelingen in de handen met 40 procent het vaakst genoemd. Zo'n 30 procent heeft (ook) tintelingen in de voeten. Daarnaast meldt 35 procent pijn aan de handen en/of voeten. Bijna een kwart heeft last van zenuwpijn.  
  
Vitamine B6 is vrij verkrijgbaar in hoeveelheden tot 100mg per pil, terwijl 25 mg maximaal per dag aanbevolen is. Toch zijn er nog geen regels gesteld aan de verkoop van deze vitamine.

<http://www.nu.nl/lifestyle/4317133/veel-gezondheidsklachten-vitamine-b6.html>

stelling: je hebt zo juist boven gelezen het artikel gelezen waarin in de riscofactoren staan beschreven. Wat zal je doen als je dit zo gelezen heb zou je zeggen van probeer op een anderen manier aan te komen of zeg je het komt niet bij iedereen voor er moet meer onderzoek naar gedaan worden en waarom?