Vitamine advies bij alcoholgebruik

Informatie voor cliënten en naasten

GGz Breburg

Vitamine advies bij alcoholgebruik

Alcohol is een maatschappelijk geaccepteerd genotsmiddel. Veel mensen drinken echter dagelijks te veel alcohol waardoor er een grote kans (tot 80 %) is op het ontstaan van een tekort aan vitamine B1, ook wel Thiamine genoemd.

Een tekort aan B1/ Thiamine kan ernstige gevolgen hebben zoals depressie, angst en geheugenverlies. Het kan leiden tot hersenziektes met bijvoorbeeld ongecontroleerde motoriek en verwardheid tot gevolg. En op langere termijn kan het zelfs leiden tot blijvende hersenbeschadiging zoals bij het Syndroom van Korsakov met onherstelbaar geheugenverlies.
Uiteraard is het stoppen met het gebruik van alcohol ook heel belangrijk. Maar daarnaast is een tekort aan Vitamine B1/ Thiamine eenvoudig te behandelen door dagelijks 1 tablet Vitamine B complex-100 in te nemen. Hier zit 100 mg Thiamine in. Het werkt het beste als het wordt gecombineerd met dagelijks 1 tablet Vitamine C-500 mg. Beide tabletten zijn te koop bij de drogist (bv. Kruidvat, Etos en Hema).
Het kan blijvende schade voorkomen en de kwaliteit van leven verhogen.
In deze folder worden alle details verder uitgelegd.

Wat is thiamine

Thiamine is een wateroplosbaar vitamine dat nodig is om uit voedingsmiddelen energie vrij te maken. Daarnaast speelt het een rol bij de aanmaak van zenuwcellen en de zenuwgeleiding. Bij een tekort aan Thiamine wordt er minder energie geproduceerd, functioneert het lichaam niet naar behoren en kunnen er verschillende klachten ontstaan. Thiamine wordt niet door het lichaam zelf gemaakt en moet dus uit het voedsel komen. Thiamine zit m.n. in volkoren graanproducten, noten en vlees(waren) van m.n. varken maar ook lam en rund en ook maar in mindere mate in groente, fruit en zuivel(producten).

Verband tussen alcoholgebruik en belang van thiamine

Door het gebruik van alcohol is er een zeer grote kans op het ontstaan van een tekort aan Thiamine.

Dit heeft verschillende oorzaken die vaak in combinatie optreden:

- Alcohol is calorierijk waardoor de eetlust vermindert er je minder vitaminen binnenkrijgt.
- Alcohol beschadigt het spijsverteringskanaal waardoor Thiamine minder goed in de darmen wordt opgenomen.
- Alcoholgebruik kan leiden tot diarree en braken waardoor minder Thiamine wordt opgenomen.
- Alcohol zorgt voor meer uitscheiding van Thiamine in de urine.
- Alcohol kan leiden tot leverbeschadiging waardoor er minder Thiamine kan worden opgeslagen in de lever.
- Voor de afbraak van alcohol is extra Thiamine nodig.
- Bij overmatige inname van cafeïne (koffie, ‘energiedrankjes’), nicotine, suiker en aspirines is extra Thiamine nodig.

Symptomen van een tekort aan thiamine:

- Depressie
- Angst
- Concentratieproblemen
- Geheugenverlies
- Vermoeidheid, zwakte
- Duizeligheid, dubbelzien
- Slapeloosheid
- Prikkelbaarheid, boosheid/ woede
- Verlies van eetlust
- Misselijkheid en braken
- Obstipatie
- Tintelingen in handen en voeten

Deze symptomen zijn er meestal niet allemaal op hetzelfde moment, bovendien kunnen deze van dag tot dag variëren.

Gevolgen van een langdurig tekort aan thiamine:

- Ziekte van Wernicke: dit is een hersenziekte waarbij ongecontroleerde motoriek (‘breed’ lopen en regelmatig vallen), verwardheid, stoornis in de coördinatie, het evenwicht en oogbewegingen waardoor iemand dubbel kan gaan zien op de voorgrond staan. Als dit snel wordt behandeld met Thiamine wordt het syndroom van Korsakov voorkomen.
- Syndroom van Korsakov: blijvende geheugenstoornis en fantasieverhalen. Dit syndroom is niet meer te genezen.

Advies:

- Dagelijks 1 tablet Vitamine B complex-100. Hier zit 100 mg Thiamine in, naast de overige B-vitamines. In te nemen samen met:
- Dagelijks 1 tablet Vitamine C-500 mg

Vitamines zijn aan te schaffen bij iedere drogist (bv. Kruidvat, Etos, Hema). Vitamines worden niet vergoed door de zorgverzekeraar (ook niet op recept).

Duur van inname:

Tot minimaal 6 maanden na het stoppen met drinken. Dus ook als u goed eet, al gestopt bent met drinken, van plan bent te stoppen, niet heel veel drinkt of binnenkort wordt opgenomen.

Bijwerkingen:

Vitamine B zit in ons dagelijks voedsel. Bij normaal gebruik zal het daarom geen bijwerkingen geven en een overmaat wordt door de nieren zonder problemen uitgescheiden.

Heb je nog vragen?

Heb je ergens vragen over laat het ons weten.

Contact

Tel.: 088 016 1616 www.ggzbreburg.nl

"We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft"