

Thiamine (vitamine B1) en alcohol

Informatie voor cliënten

Belang van Thiamine

Vitamine B1, ook wel Thiamine genoemd, is nodig om uit voedingsmiddelen energie vrij te maken. Daarnaast speelt Thiamine een rol bij de zenuwgeleiding. Ons lichaam kan vitamine B1 niet zelf maken. Daarom moeten we het via ons voedsel binnenkrijgen. Van nature zit Thiamine in volkoren graanproducten en vleeswaren en in mindere mate in melk.

Thiamine en alcohol

Mensen die overmatig alcohol drinken lopen een grote kans op een tekort aan vitamine B1. Dit heeft verschillende oorzaken:

- Alcohol is calorierijk en vermindert de eetlust waardoor je minder vitamines binnenkrijgt.
- Alcohol verstoort de opname van Thiamine in de darmen.
- Alcoholgebruik kan leiden tot braken en diarree, waardoor de opname van Thiamine wordt verminderd.
- Alcohol vergroot de uitscheiding van Thiamine in de urine.
- Overmatig alcoholgebruik kan de lever beschadigen, hierdoor kan er een minder grote voorraad van Thiamine worden opgeslagen in de lever.
- Bij de afbraak van alcohol (omzetting in energie) wordt extra Thiamine verbruikt.
- Erfelijke verschillen kunnen ook een rol spelen.

De combinatie van bovenstaande factoren zorgt voor de tekorten. Om gezond te blijven is telkens een nieuwe hoeveelheid vitamine B1 via het voedsel nodig.

Vitamine tekort in percentages

Een tekort aan vitamines komt veel voor bij cliënten die zich aanmelden met een alcoholprobleem. In cijfers uitgedrukt heeft van alle cliënten met een alcoholprobleem:

- 30-80% een tekort aan Thiamine;
- 60-80% een tekort aan Foliumzuur;
- 50% een tekort aan Pyridoxine (Vitamine B6);
- 17% een tekort aan Riboflavine (Vitamine B2);

Symptomen tekort aan Thiamine

- Verlies van eetlust
- Misselijkheid en braken, verstopping
- Vermoeidheid, zwakte, apathie (gebrek aan emotie)
- Tintelingen in handen en voeten
- Krachtverlies
- Duizeligheid en dubbelzien
- Slapeloosheid, angst, concentratieproblemen
- Depressie, lage irritatiedrempel, woede-uitbarstingen
- Geheugenproblemen

Niemand heeft al deze symptomen op hetzelfde moment. Bovendien kunnen de verschijnselen van dag tot dag variëren, wat een juiste diagnose niet gemakkelijk maakt. Heeft u regelmatig last van één van bovenstaande verschijnselen dan bestaat de kans dat u een Thiamine tekort heeft.

Risico's tekort aan Thiamine

- Ziekte van Wernicke (hersenaandoening): stoornissen in de oogbewegingen, verstoring in het evenwicht en de bewegingscoördinatie en verwardheid.
- Syndroom van Korsakov (blijvende geheugenstoornis).
- Globale verwardheid met desoriëntatie in tijd, plaats en persoon.
- Spieren en gevoel functioneren niet meer naar behoren.
- Confabulaties (het opvullen van leegte in het geheugen door fantasieverhalen).
- Coördinatiestoornissen.
- Aantasting gevoel ofwel beweging of beiden.
- Blijvende geheugenstoornis.
- Hallucinaties, delier.
- (sub)Coma.

De tekorten hebben ernstige consequenties, maar zijn eenvoudig te behandelen. De verschijnselen kunnen verminderen als u direct Thiamine toegediend krijgt. Natuurlijk helpt het ook om te stoppen met drinken.

Gebruiksaanwijzing

De adviesdosering Thiamine is 100 mg per dag tot tenminste zes 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, dient u Thiamine te slikken. Omdat vitaminetekort vaak gecombineerd voorkomt, adviseren wij om ook een vitamine B complex en vitamine C in te nemen. Overlegt u met uw behandelaar hoe u het beste aan deze vitamines kunt komen.

Dagelijks minimaal

- 1 tablet 100 mg Thiamine (soms 4x 25 mg)
- 1 tablet vitamine B complex
- 1 tablet vitamine C 500 mg

Als u de tabletten niet kunt innemen (vergeten, slikproblemen ed.) of bij ernstige klachten kan de arts u Thiamine prikken adviseren (meestal eens per week).

Bijwerkingen

Vitamine B1 zit in ons dagelijks voedsel. Bij normaal gebruik zal het daarom geen bijwerkingen geven.

Meer informatie

Als u meer vragen heeft over Thiamine dan kunt u deze stellen aan uw behandelaar of verslavingsarts.