

## Vitamine B6:

### Vermoed je een vitamine B6 tekort?

Vitamine B6 heeft veel functies die erg belangrijk zijn voor onze gezondheid. Zo hebben meer dan 100 enzymen die betrokken zijn bij de stofwisseling van **vetten**, vitamine B6 nodig om te kunnen functioneren. Ook is B6 nodig bij de groei en de aanmaak van bloed. Ervaar je symptomen van een tekort zoals scheurtjes in je lippen en mondhoeken, vermoeidheid, verminderde weerstand of migraine? De vitamine B6 test geeft je inzicht in jouw vitamine B6 niveau.

Vitamine B6 speelt een rol bij je vetverbranding, de werking van je zenuwstelsel en de gezondheid van je huid. Ook is B6 belangrijk voor een goed werkend immuunsysteem en draagt het bij aan een normaal energieniveau: wanneer je last hebt van vermoeidheid biedt vitamine B6 ondersteuning. Vitamine B6 is een essentiële vitamine, dat wil zeggen dat je lichaam deze niet zelf kan aanmaken maar enkel via voeding kan binnenkrijgen. Voedingsmiddelen die B6 bevatten zijn onder andere peulvruchten, aardappelen, vis en volkoren graanproducten. Het lichaam slaat bijna geen vitamine B6 op, een structurele toevoer via je voeding is dus erg belangrijk om een tekort te voorkomen.

### Een vitamine B6 tekort of overschot

Er zijn, naast onvoldoende inname via de voeding, verschillende oorzaken waardoor een vitamine B6 tekort kan ontstaan. Het gebruik van bepaalde medicijnen, overmatig alcoholgebruik en verminderde opname in de darmen zijn hier enkele voorbeelden van. Ook kun je een verhoogde behoefte aan vitamine B6 hebben, bijvoorbeeld tijdens een zwangerschap of door een **te snel werkende schildklier**. Een tekort aan vitamine B6 zou je kunnen opmerken door vermoeidheid, spierkrampen, slechte eetlust of braken en ontstekingen en/of veranderingen van je huid, zoals scheurtjes in je lippen of mondhoeken. Een vitamine B6 tekort bij baby's kan leiden tot verschijnselen als overgeven, stuipen en gewichtsverlies.

Als er langere tijd juist teveel vitamine B6 wordt ingenomen (bijvoorbeeld door supplementen) kan dit een schadelijk effect hebben op de zenuwbanen.

### Vitamine B6 testen: huidige status en aanleg

De vitamine B6 test geeft je inzicht in de huidige status van je vitamine B6 niveau waardoor een eventueel vitamine B6 tekort of overschot ontdekt kan worden. Vervolgens kun je zelf aan de slag met dit resultaat door wijzigingen in je leefstijl aan

te brengen, bijvoorbeeld door kritisch te kijken naar je voedingspatroon.

Wist je dat je vitamine B6 niveau ook gedeeltelijk genetisch is bepaald? Sommige mensen hebben aanleg voor een lager vitamine B6 niveau: ze nemen vitamine B6 minder goed op en hebben daarom dus meer vitamine B6 nodig. Bekijk onze DNA leefstijl testen en kom meer te weten over aanleg en vitamine B6.

