

De onzichtbare sluipmoordenaar voor veganisten (Update)

Gepubliceerd: zaterdag, 30 mei 2026 11:01



De tragische zaak van de 21-jarige Britse studente Georgina Owen schokte de medische wereld.

Een drijfschouwer zakte dood door een extreem vreselijke B12-tekort als gevolg van haar veganistische dieet.

Update:

Het verhaal in het originele artikel gaat over een jonge vrouw in het buitenland die uiteindelijk zelfmoord pleegde door een tekort aan B12 dat door niemand werd opgemerkt.

Ook in ons land kampen sommige mensen met een B12 tekort en ook in ons land wordt dit vaak niet opgemerkt:

Een jonge vrouw met een ernstig B12-tekort, maar de [#huisarts](#) in [#Alkmaar](#) deed niets! De onkundige huisarts riskeerde daarmee dat zijn patiënte permanente neurologische schade zou oplopen.

Gelukkig was er het [@B12instituteNL](#) met kennis van zaken.

<https://t.co/rS4aLiYEel>

— Henk de Jong 🇳🇱 (@B12Henk) [May 28, 2026](#)

Origineel artikel:

Georgina was gestopt met haar supplementen en vertrouwde op een ontoereikende organische spray.

Hoewel zo'n extreme afloop zeldzaam is, legt dit drama een gigantisch, onderbelicht probleem bloot: een chronisch B12-tekort onder plantaardige eters.

University student, 21, took her own life after vegan diet caused severe B12 deficiency and delusional beliefs, inquest rules

Georgina Owen, a Swansea University student from Saffron Walden, Essex, had

De onzichtbare sluipmoordenaar voor veganisten (Update)

Gepubliceerd: zaterdag, 30 mei 2026 11:01

followed a strict plant-based vegan diet since 2016 for environmental...
pic.twitter.com/QyAgLpc49Y

— Grifty (@TheGriftReport) [May 19, 2026](#)

Veel veganisten lopen rond met een tikkende biologische tijdbom, vaak zonder het zelf te weten.

Waarom is deze vitamine zo cruciaal, en waarom gaat het zo vaak mis?

Vitamine B12 (cobalamine) is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen, de synthese van DNA en — cruciaal — het behoud van de myelineschede. Dit is het beschermende isolatielaagje rondom je zenuwbanen en hersencellen. Zonder B12 ontstaat er letterlijk kortsluiting in het zenuwstelsel.

Het fundamentele probleem voor veganisten is simpel: B12 wordt uitsluitend gemaakt door micro-organismen (bacteriën). Dieren krijgen dit binnen via hun voeding (of via supplementen in de veevoederindustrie) en slaan het op in hun weefsels. Planten hebben geen B12 nodig en bevatten het dus niet.

Er circuleren in veganistische community's hardnekkige mythes dat je B12 kunt halen uit ongewassen biologische groenten, zeewier, algen (zoals spirulina) of gefermenteerde producten.

De medische wetenschap is hier helder over: dit zijn vaak 'pseudo-B12'-varianten. Ze lijken op de vitamine, maar blokkeren juist de opname van échte B12 in het lichaam.

Het verraderlijke aan vitamine B12 is de enorme reservevoorraad die de menselijke lever kan opslaan. Wie stopt met het eten van dierlijke producten, merkt de eerste maanden of zelfs jaren helemaal niets. De lever vult het tekort in het bloed constant aan.

Pas wanneer die interne batterij écht helemaal leeg is — vaak na drie tot vijf jaar — klapt het tekort er opeens in. De symptomen beginnen mild maar kunnen ernstig escaleren:

Extreme vermoeidheid, spierzwakte, tintelingen in vingers en tenen (zenuwschade) en bloedarmoede.

Concentratieproblemen, vergeetachtigheid en woordvindingsproblemen.

In ernstige, langdurige gevallen kan het leiden tot zware depressie, angststoornissen,

De onzichtbare sluipmoordenaar voor veganisten (Update)

Gepubliceerd: zaterdag, 30 mei 2026 11:01

paranoia en wanen (historisch bekend als *megaloblastic madness*).

Na de dood van Georgina richtte haar vader, Julian Owen (een orthopedisch chirurg), de internationale onderzoeksgroep CluB-12 op. Zijn boodschap is niet dat veganisme slecht is, maar dat de voorlichting eromheen tekortschiet.

Een gezond plantaardig dieet is perfect mogelijk, mits er voldaan wordt aan één keiharde voorwaarde: structurele en betrouwbare supplementatie.

Ben je veganist of eet je grotendeels plantaardig? Vertrouw niet op 'gevoel' of alternatieve sprays die niet klinisch zijn getest. Neem een hoogwaardig supplement (cyanocobalamine of methylcobalamine) en laat bij twijfel je bloedwaarden testen. Let op: vraag je huisarts dan specifiek om een MMA-test (Methylmalonzuur) of Actief-B12 (Holo-TC), aangezien een standaard B12-bloedtest bij veganisten vaak een vertekend (vals-positief) beeld geeft.

Georgina's verhaal is een hartverscheurende waarschuwing. Plantaardig eten is een prachtige keuze voor het milieu en dierenwelzijn, maar de biologie laat niet met zich spotten. Supplementeren is geen falen van het dieet; het is de verantwoordelijkheid die erbij hoort.

Voor wie dieper in de medische achtergrond en het lopende academische onderzoek naar B12-tekorten wil duiken, is deze [presentatie over vitamine B12-onderzoek door Julian Owen](#) een waardevolle bron. Hierin legt haar vader (als medicus) gedetailleerd uit wat zijn stichting CluB-12 doet om medische richtlijnen wereldwijd te verbeteren.

Voor een goede kwaliteit B12-supplement [kan je hier terecht](#).