

VITAMINE B12

WAT IS VITAMINE B12?

Vitamine B12 komt van nature voor in een breed gamma van **dierlijk** voedsel. Plantaardig voedsel bevat geen vitamine B12, tenzij het verrijkt is met vitamine B12 via een supplement.

Bronnen van vitamine B12 zijn:

- Vlees en vleesproducten,
- Melkproducten, eieren en andere zuivelproducten,
- Vis en schaaldieren;

Als je wil weten of vitamine B12 als supplement is toegevoegd aan een voedingsproduct, kan je hiervoor het etiket op het artikel controleren.

WAT IS DE ROL VAN VITAMINE B12?

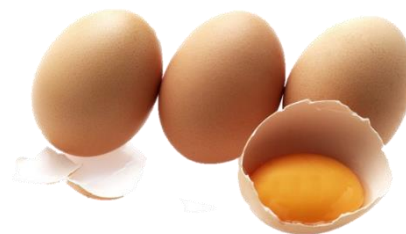
Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van bloedcellen, en helpt dus om bloedarmoede te voorkomen. Verder is het van belang om de zenuwcellen gezond te houden en zorgt het voor de aanmaak van DNA, het genetische materiaal in alle cellen.

Vitamine B12-tekort leidt tot vermoeidheid, zwakte, obstipatie, verlies van eetlust, gewichtsverlies en bloedarmoede. Zenuwproblemen, zoals gevoelloosheid en tintelingen in de handen en voeten, kunnen ook voorkomen. Andere symptomen van vitamine B12-tekort zijn problemen met evenwicht, depressie, verwarring, dementie, slecht geheugen en pijn in de mond of tong.

HOEVEEL VITAMINE B12 HEB JE NODIG?

De hoeveelheid vitamine B12 die je elke dag nodig hebt, is afhankelijk van je leeftijd. Voor kinderen tot 6 jaar beveelt de Hoge Gezondheidsraad 1,5 microgram/dag aan; voor kinderen van 7 tot 10 jaar wordt 2,5 microgram/dag aanbevolen¹.

De meeste mensen krijgen genoeg vitamine B12 binnen uit het voedsel dat ze eten. Toch kan een vitamine B12-tekort voorkomen, bijvoorbeeld bij vegetariërs en veganisten. Voor deze risicogroepen kan in overleg met de arts worden overwogen om vitamine B12 supplementen te nemen.



¹ ADVIES VAN DE HOGE GEZONDHEIDSRaad nr. 9213