

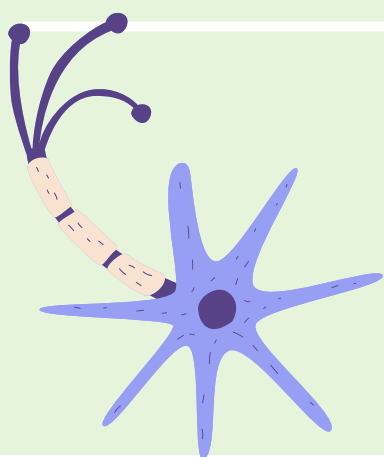
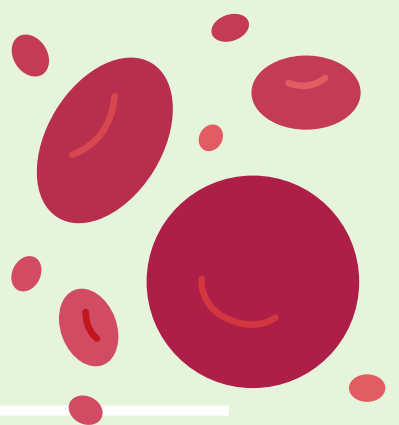
Vitamine B12

Vitamine B12, een essentiële voedingsstof!

Functies :

Aanmaak van rode bloedcellen

Een tekort kan leiden tot bloedarmoede (vermoeidheid, zwakte en kortademigheid).



Werking van het zenuwstelsel

Een tekort verhoogt het risico op neurologische problemen zoals tintelingen, gevoelloosheid, spierzwakte en coördinatieproblemen.

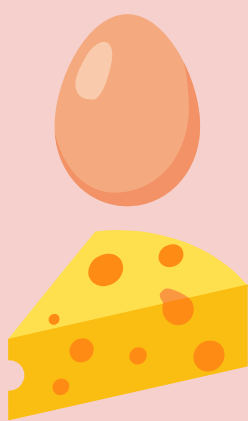
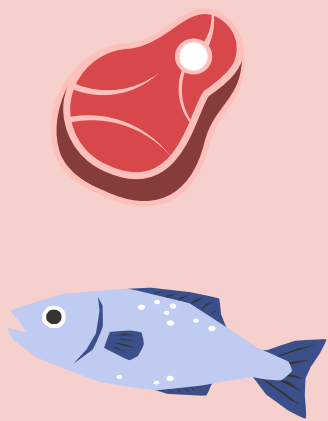
DNA-synthese

Een tekort kan de genezing van wonden vertragen.



Belangrijkste bronnen

- dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten
- orgaanvlees
- voedingsmiddelen verrijkt met B12 (bijv. vleesvervangers)



Risico's

Vitamine B12

Verhoogde behoefte

De behoefte aan Vitamine B12 is verhoogd bij zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en ouderen.

Sommige diëten

Vegetarische en veganistische diëten kunnen een risico inhouden. Voedingssupplementen aanbevolen!

Gastric sleeve operatie

Na deze ingreep kunnen bepaalde vitamines en mineralen minder goed opgenomen worden waaronder vitamine B12.

Medicijnen

Bepaalde medicijnen kunnen de opname van vitamine B12 verminderen..

