

## Vitamine B12

Krachtige dosering biologisch actief vitamine B12.  
Vitamine B12 helpt bij vermoeidheid en is goed voor geheugen,  
concentratievermogen en de gemoedstoestand

Onze Vitamine B12 is afkomstig uit de goed opneembare verbinding Methylcobalamine.

Een vitamine B12-tekort komt vrij regelmatig voor. Vaak hebben mensen vage klachten waarmee een dokter of arts in de eerste instantie niet veel mee kan. Vaak worden mensen dan afgescheept met stress, verkoudheid of iets anders. Maar wat zijn de symptomen en wat kun je er aan doen?

### Waar is vitamine B12 goed voor?

Vitamine B12 is nodig voor een goede werking van het zenuwstelsel. Maar het is ook nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen. Een tekort aan vitamine B12 leidt tot bloedarmoede. Verder is vitamine B12 ook goed voor het immuunsysteem en voor de vorming van DNA.

### In welke voeding zit vitamine B12?

Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, eieren, melk en vis. Voor mensen die vegetarisch zijn wordt vaak aangeraden om vitamine B12 pillen te slikken en voldoende zuivel te eten. Soms wordt ook weleens gedacht dat zeewier goed is, maar dat is niet waar. Er zit wel een stof in die op vitamine B12 lijkt, maar deze heeft geen werking.

### De symptomen van een vitamine B12-tekort

Als je een of meer van onderstaande klachten hebt dan heb je misschien een vitamine B12-tekort.

- oorsuizen
- hoofdpijn
- bleke huid
- darmklachten
- misselijk
- vermoeidheid
- spierpijn
- hallucinaties
- depressief
- prikkelbaar
- onverklaarbaar vallen of ergens zomaar tegen aan lopen
- dingen laten vallen
- niet op de juiste woorden kunnen komen
- geheugenproblemen
- dikke en/of pijnlijke tong
- een tintelend of brandend gevoel in armen, benen, handen en/of voeten
-

### **Supplementen**

De symptomen van vitamine B12-tekort zijn vrij divers, waardoor het soms moeilijk is om de juiste diagnose te stellen. De meeste mensen met een gebrek aan B12 hebben last van zwakte, vermoeidheid, maagklachten en tintelingen. De oorzaken moeten doorgaans gezocht worden in problemen met het spijsverteringsstelsel, maar ook bij alcoholisme en vegetarisme komt dit vitaminengebrek voor. Om een tekort aan vitamine B12 snel aan te vullen kan je voedingssupplementen innemen

### **Zwangere vrouwen**

Tijdens zwangerschap is het ook belangrijk om voldoende vitamine B12 te hebben. Omdat veel vrouwen foliumzuur slikken tijdens hun zwangerschap zijn er vaak weinig tot geen symptomen die wijzen op een vitamine B12-tekort. Een vitamine B12-tekort tijdens een zwangerschap kan lijden tot een miskraam, maar ook tot onvruchtbaarheid.

### **Wat kun je er aan doen?**

Als je door middel van voeding te weinig vitamine B12 binnen krijgt dan zul je extra vitaminen moeten slikken of iets meer vlees of andere dierlijke producten moeten eten. Daar zit namelijk veel vitamine B12 in. Als het vitamine B12-tekort een andere oorzaak heeft dan zul je met je arts moeten bespreken wat er aan gedaan kan worden.

### **Is teveel vitamine B12 schadelijk?**

Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan naar een teveel aan vitamine B12. Hier is uit gebleken dat teveel niet schadelijk is. Het lichaam kan de opname van vitamine B12 uit voeding zelf beperken indien het lichaam voldoende voorraad heeft.

## Samenstelling en geadviseerd gebruik

Samenstelling per dagdosering (1 zuigtablet)			
Ingredient	Hoeveelheid	Percentage RI*	Verbinding
<b>Vitaminen</b>			
Vitamine B12	1000 mcg	40000%	Methylcobalamine
Foliumzuur	600 mcg	300%	Pteroylmonoglutaminezuur
*) Referentie Inname.			
<b>Categorie:</b> Vitaminen. <b>Ingredienten:</b> Isomalt (bindmiddel), microcrystalline cellulose (vulstof), magnesium stearaat (plantaardig - antikleermiddel), silicium dioxide (antikleermiddel), vitaminen, Bosvruchten aroma (natuurlijke smaakstof). <b>Allergie informatie:</b> Dit product bevat geen bekende allergenen			

**Geadviseerd dagelijks gebruik:** 1 tabletje per dag opzuigen.

**Waarschuwingen:** Aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is van belang. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

**Bewaaradvies:** Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

**Inhoud:** 100 tabletten