

VITAMINA B12

Què és?

És una vitamina hidrosoluble que només està present en aliments d'origen animal.

Les seves funcions

- Producció de glòbuls vermells i síntesi d'ADN
- Funció i protecció neurològica
- Metabolisme de proteïnes i greixos
- Salut cardiovascular
- Millora de la funció immunològica i l'estat d'ànim

Es recomana suplementació

- Persones amb dèficit de vitamina B12
- Persones amb alimentació vegetariana o vegana
- Persones embarassades

Sabies què?

El consum de complements com l'espíulina, algues marines, llevat nutricional o de cervesa, **poden emmascarar un dèficit de vitamina B12**. Aquests aliments d'origen vegetal contenen anàlegs de B12, que no és la forma activa de la vitamina.

On podem trobar la vitamina B12?



Ous



Carn



Làctics



Peix



Begudes vegetals sense sucre afegits i amb Vit B12

Suplementació B12

Forma química recomanada:

- Cianocobalamina

Dosi i posologia:¹

- 1000 µg² per 2 dies / setmana
- 100 µg per dia

¹Opcions de suplementació segons preferència.

²Micrograms

Ingesta Diària Recomanada (IDR)

Necessitats diàries de vitamina B12:

- Població adulta: 2 µg / dia
- Embarassades: 2,2 µg / dia // Lactància: 2,6 µg / dia