



Hoe voorkom je een vitamine B12-tekort

Hoe voorkom je een vitamine B12-tekort

Superfoodwinkels.nl

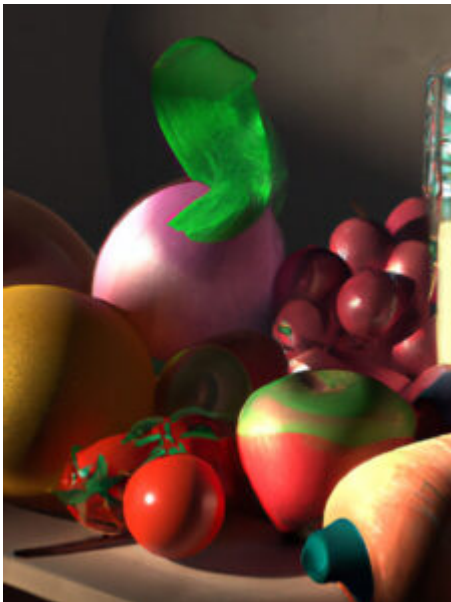
Vitamine B12: waarom het belangrijk is en hoe je een tekort voorkomt

Vitamine B12 is een essentiële vitamine die ons lichaam nodig heeft voor diverse processen, zoals de aanmaak van rode bloedcellen en het goed functioneren van het zenuwstelsel. Helaas kan een tekort aan vitamine B12 ontstaan bij mensen die geen dierlijke producten eten of bij mensen met bepaalde aandoeningen die ertoe leiden dat het lichaam niet voldoende vitamine B12 kan opnemen.

De risico's van een vitamine B12-tekort Een tekort aan vitamine B12 kan leiden tot diverse gezondheidsproblemen. Zo kan een tekort leiden tot een vorm van bloedarmoede genaamd macrocytaire anemie, waarbij symptomen zoals moeheid, duizeligheid en oorsuizen kunnen optreden. Daarnaast kan een tekort leiden tot problemen met de stofwisseling, zoals een gebrek aan eetlust, vermoeidheid en gewichtsverlies. Ook kunnen neurologische gevolgen ontstaan, zoals tintelingen in de vingers, geheugenverlies, krachtverlies en coördinatiestoornissen.

Hoe voorkom je een vitamine B12-tekort

Er zijn een aantal manieren om een vitamine B12-tekort te voorkomen.



Hieronder geven we een aantal tips:

- Eet regelmatig dierlijke producten: Dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en melk zijn de belangrijkste bronnen van vitamine B12. Als je regelmatig dierlijke producten eet, is de kans op een vitamine B12-tekort klein.
- Neem een supplement: Als je geen dierlijke producten eet, kan het verstandig zijn om een supplement te slikken dat vitamine B12 bevat. Dit is meestal effectiever dan het eten van

specifieke producten omdat een supplement vaak ook andere micronutriënten bevat waarop een tekort zou kunnen ontstaan.

- Laat je bloed waarnemen: Als je vermoedt dat je een vitamine B12-tekort hebt, is het aan te raden om je bloed waarnemen. Hiermee kun je vaststellen of je een tekort hebt en of je daadwerkelijk een supplement moet gaan slikken.
- Bespreek met een arts: Als je vermoedt dat je een vitamine B12-tekort hebt, is het verstandig om hierover te praten met een arts. Zij kunnen je adviseren over de beste manier om een tekort te voorkomen en eventueel een bloedonderzoek uitvoeren om het tekort te bevestigen.
- Bespreek met een voedingsdeskundige: Als je specifieke voedingsbehoeftes hebt, zoals een vegetarische of veganistische levensstijl, kan het zinvol zijn om te overleggen met een voedingsdeskundige. Zij kunnen je helpen met het samenstellen van een gezonde voeding die voldoende vitamine B12 bevat.
- Bespreek met een supplementen expert: Als je besluit om een supplement te slikken, is het verstandig om dit te bespreken met een supplementen expert. Zij kunnen je adviseren over welk supplement het beste bij jou past en welke dosering je het beste kunt nemen.

Het is belangrijk om een gezonde en gevarieerde voeding te eten en regelmatig te bewegen. Hierdoor voorkom je niet alleen een vitamine B12-tekort, maar verklein je ook de kans op andere gezondheidsproblemen.

Maar let op, vitamine B12-tabletten zijn wellicht niet altijd zo gezond als we denken.

Voorals vegetariërs en veganisten nemen deze supplementen in om hun B12-voorraden aan te vullen. Maar vaak is de hoeveelheid B12 veel te veel. Op de potjes in de winkel zie je het staan: B12 helpt tegen vermoeidheid. Maar medisch gezien komt vermoeidheid door een tekort aan B12 bijna nooit voor.

Vitamine B12 komt voor in producten met dierlijke vetten, zoals vlees, vis en zuivelproducten (kaas, melk en eieren). Het menselijk lichaam maakt dit van nature niet aan. Wie gedeeltelijk of geheel plantaardig eet, zoals vegetariërs of veganisten, kan een tekort aan B12 opbouwen. Dan zou je eventueel extra B12 kunnen innemen. Maar vaak is dat niet nodig. Pas als je een langdurig tekort aan vitamine B12 hebt, kan je verschillende klachten ervaren.

[Copyright Superfoodwinkel](#)