Magiczny Kraków

Witamina B12 w diecie roślinnej

2022-07-11

Naturalnymi źródłami witaminy B12 są produkty zwierzęce – mięso, ryby, nabiał i jaja. Dlatego na diecie roślinnej, eliminującej wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego, konieczna jest suplementacja witaminy B12. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i procesów krwiotwórczych.

Jakie jest zapotrzebowanie na witaminę B12?

Zapotrzebowanie na witaminę B12 jest zależne od wieku czy stanu fizjologicznego. Rośnie w okresie ciąży (2,6 mcg/dobę) i laktacji (2,8 mcg/dobę). Dla dorosłej kobiety i mężczyzny zapotrzebowanie na witaminę B12 wynosi 2,4 mcg/dobę.

Jakie są objawy i konsekwencje niedoboru?

Ze względu na wpływ witamin z grupy B na układ nerwowy, niedobór witaminy B12 może powodować spadek koncentracji, zmęczenie, osłabienie, bladość skóry i zaburzenia świadomości. Przy głębokim i długotrwałym niedoborze może nawet prowadzić do nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym.

Obalamy mity

Największym mitem dotyczącym witaminy B12 jest fakt, że jej źródłem są rośliny, np. algi oraz, że jej źródłem mogą być nieoczyszczone z ziemie warzywa. Spożywanie produktów wzbogacanych w B12 również nie wystarczy, ponieważ znajdują się w nich zbyt małe dawki tej witaminy.