**Vitamine B12**

Vitamine B12 is onderdeel van het vitamine B-complex en heet ook wel cobalamine. Vroeger dacht men dat er maar 1 vitamine B was, net als dat er maar 1 vitamine C is. Later bleek die vitamine B uit meerdere werkende vitamines te bestaan. Daarom bestaat het vitamine B-complex nu uit verschillende vitamines met ieder een eigen cijfer.

Vitamine B12 heeft verschillende taken:

* het voorkomt pernicieuze anemie, een vorm van bloedarmoede
* het zorgen voor een goede weerstand
* het draagt bij aan de vorming van rode bloedcellen
* het helpt bij vermoeidheid te verminderen
* het is belangrijk voor je zenuwstelsel
* en het speelt een belangrijke rol in de productie en afbraak van homocysteïne, net als [foliumzuur](https://www.vitamine-info.nl/alle-vitamines-en-mineralen-op-een-rij/vitamine-b11/" \o "Opent interne link in huidig scherm" \t "_blank)

B-vitamines zijn wateroplosbare vitamines; ze zitten in het vocht van voedingsmiddelen. Ze worden direct in je bloed opgenomen, maar als je lichaam ze niet nodig heeft dan verlaten ze je lichaam direct weer via je urine. Je moet er dus voor zorgen dat je regelmatig vitamine B binnenkrijgt.

**Waar zit het in**

Vitamine B12 komt alleen voor in voedingsmiddelen van dierlijke herkomst, zoals vlees en zuivel.

**Hoeveel heb ik nodig**

Volwassenen hebben 2,8 mcg vitamine B12 per dag nodig. De hoeveelheid vitamine B12 voor kinderen tot en met 18 jaar verschilt per levensfase.

**Wat is veilig**

Er zijn geen nadelige effecten bekend als je te veel vitamine B12 inneemt, er is geen exacte bovengrens. Daarom gaan we uit van maximaal 5 keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per dag: 14 mcg per dag voor een volwassene.  Dit baseren we op de maximaal veilige bovengrenzen die opgesteld zijn in Nederland, de Europese Unie en de Verenigde Staten.

**Gewone supplementen zijn veilig**

Een teveel aan vitamine B12 in je bloed kan ontstaan door te hoog gedoseerde supplementen of vitamine B12-injecties. Voor behandelingen met vitamine B12-injecties is contact met je (huis)arts nodig. Neem je regelmatig een multivitamine-supplement? Dan is dit geen probleem, deze bevatten namelijk maximaal 300% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

**De gevolgen van een vitamine B12 tekort**

De meest voorkomende oorzaak van een tekort aan vitamine B12 is een verstoring van de opname van de vitamine in je maag-darmkanaal. Ook kunnen mensen die langere tijd geen dierlijke producten gebruiken, zoals veganisten, een vitamine B12 tekort ontwikkelen. De verschijnselen van een vitamine B12 te kort zijn pas jaren later zichtbaar, omdat het lichaam een grote voorraad vitamine B12 aanlegt.

Een tekort aan vitamine B12 kan een tekort aan vitamine B11 veroorzaken, omdat deze 2 vitamines samenwerken. Vitamine B11, beter bekend als foliumzuur, is onder andere belangrijk voor een goed functioneren zenuwstelsel en immuunsysteem.

Een vitamine B12-tekort kan ook pernicieuze anemie veroorzaken, een vorm van bloedarmoede. De symptomen hiervan zijn vermoeidheid, ademnood, angina pectoris (pijn op de borst) en een gebrek aan eetlust.

Vitamine B12 is mogelijk belangrijk voor het functioneren van je geheugen en denken. Ouderen kunnen als gevolg van een vitamine B12-tekort problemen krijgen met hun geheugen.

**De gevolgen van te veel vitamine B12**

Er is maar weinig kans op nadelige effecten als je veel te veel vitamine B12 binnen krijgt. Je lichaam zorgt er zelf voor dat het teveel niet wordt opgenomen maar direct wordt afgevoerd met je urine. Er is daarom ook geen bovengrens voor het innemen van vitamine B12 vastgesteld.