**Vitamine B12 inname voor vegetariërs**

Voor zowel een gemiddeld volwassen non-vegetariër als een vegetariër is 2,8 microgram (µg) vitamine B12 per dag nodig (Vegetariërs.nl, sd). Dit is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Vegetarische bronnen van vitamine B12 zijn producten van dierlijke oorsprong zoals melk, melkproducten, eieren en kaas. Ook is vitamine B12 toegevoegd aan sommige vlees- en zuivelvervangers. Check hiervoor het etiket. Als men geen zuivel of geen eieren eet, kan het noodzakelijk zijn een supplement te slikken (Vegetariërs.nl, sd). Overigens kan er hier een aanbeveling gegeven worden om wellicht via supplementen deze waarde binnen te krijgen. Vitamine B12 supplementen zijn ook nog eens synthetisch en niet dierlijk dus voor vegetariërs en veganisten is dit goed van toepassing.