

[Blodsjukdomar](#)

Brist på vitamin B12

Vitamin B12 behövs för att kroppen ska kunna bilda röda blodkroppar. Om du har för lite B12 kan du få blodbrist. B12 tillverkas inte i kroppen, utan du får i dig det genom maten. B12 finns i mat från djurriket, främst i kött och mejeriprodukter.

[Blodbrist kan även bero på att du har för lite järn.](#) Du kan även ha [blodbrist](#) av andra anledningar.

De röda blodkropparna har till uppgift att transportera syret från andningsluften till alla delar av kroppen. Syre behövs för de flesta av kroppens funktioner som till exempel blodbildning, ämnesomsättning och energiproduktion. Det gör att brist på röda blodkroppar kan ge många olika typer av symtom.

Vanliga symtom vid blodbrist:

- Du känner dig trött och orkeslös.
- Du har svårt att koncentrera dig.
- Du känner dig yr.
- Du känner att du blir andfådd lättare än förut.
- Du får hjärtklappning.
- Du får huvudvärk.
- Du får öronsus.

Blodbrist på grund av för lite B12 kan även ge besvär med slemhinnorna. Det kan till exempel vara sprickor i mungiporna eller sveda på tungan. Sveda på tungan beror på att den knottriga ytan på tungan försvinner och den blir i stället slät, röd, blank och svider.

Blodbrist på grund av för lite B12 kan också ge besvär från nervsystemet. Det kan vara i form av stickningar, domningar och försämrad känsel med början i fötterna. Du kan känna dig osäker när du går och få försämrade reflexer i vaderna och fotsulorna. Svår B12-brist kan även ge symtom som försämrat minne, depression och försämrad syn.

Det är vanligt att symtomen för blodbrist på grund av för lite B12 tilltar långsamt under flera månader och ibland under flera år.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du misstänker att du har blodbrist. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Du som har [glutenintolerans](#) eller har opererats i magsäcken kan behöva förebyggande behandling med B12, järn och folsyra. Diskutera med din läkare om det kan vara aktuellt för dig.

Du som bara äter vegansk mat kan behöva kosttillskott eftersom vitamin B12 främst finns i mat från djurriket.

På vårdcentralen får du berätta om dina symtom. Därefter gör läkaren en [kroppundersökning](#). Du får också lämna ett [blodprov](#) som kontrollerar hur mycket hemoglobin du har i blodet. Det förkortas [Hb](#) och kallas också blodvärde. Provet visar om du har blodbrist och vilken typ av blodbrist som du har.

När läkaren misstänker att du har B12-brist frågar hen till exempel om slemhinnan i munnen svider och är röd, om du har försämrade känsel i fötterna och om du har försämrade reflexer.

Ibland kan du få du [remiss](#) till en läkare som är specialist på till exempel blodsjukdomar.

Resultatet av det första blodprovet visar läkaren vilken typ av blodbrist du har och vilka ytterligare prover som behöver tas. Du kan ha brist på B12 eller folsyra om de röda blodkropparna är förstörade. Då mäts halten av dessa ämnen i blodet. Folsyrabrist kan ge liknande symtom som brist på vitamin B12 och man kan också ha dessa brister samtidigt. Det finns också särskilda blodprover som kan visa om du har sjukdomen pernicios anemi, som ger B12-brist.

Ibland görs även en utredning med [gastroskopi](#). Då tar läkaren samtidigt prover från slemhinnan i magen för undersökning i mikroskop.

Du kan också behöva genomgå en [benmärgsundersökning](#). Då bedövas du först i huden och sedan djupare ner mot benhinnan på det ställe där provet ska tas. Det är oftast på baksidan av bäckenbenet.

Du behöver få behandling med vitamin B12 om du har blodbrist på grund av för lite B12.

Du behöver få behandling med B12 livet ut om du har fått diagnosen pernicios anemi. Det är den vanligaste orsaken till B12-brist och orsakas av en brist på proteinet IF. Du kan få tabletter som du ska ta varje dag eller sprutor var tredje månad.

Du får alltid sprutor till en början om du har mycket lågt blodvärde eller om du har symtom från nerverna i benen.

Det är mycket ovanligt att få biverkningar av behandlingen.

Blodvärdet brukar stiga snabbt i och med behandlingen. Värdet brukar bli som det ska vara efter några veckor om du har måttlig blodbrist. Det kan ta ett par månader om du har svår blodbrist med mycket lågt blodvärde. Det tar ofta längre tid att bli av med symtom från [nervsystemet](#). Sådana symtom kan bli bestående om de har hunnit bli svåra.

Kroppen hinner anpassa sig eftersom B12-brist oftast gör att blodvärdet sänks långsamt. Det innebär att det är mycket ovanligt att behöva behandling med blodtransfusion även om blodvärdet är mycket lågt. Det är vanligare med blodtransfusion vid blodbrist som har uppstått snabbt.

Om ditt blodvärde inte blir bättre av B12-behandlingen kan det bero på att det finns någon annan orsak till blodbristen.

Kroppen behöver B12 för att bilda röda blodkroppar. I de röda blodkropparna finns hemoglobin. Det är ett järnhaltigt ämne som fångar upp och transporterar syre från lungorna ut till kroppens celler. Hos en person som har brist på B12 bildas det färre röda blodkroppar än hos en person utan brist.

B12 behövs också för att till exempel nervsystemet och ämnesomsättningen ska fungera.

Vitamin B12 kan inte tillverkas i kroppen, utan du får i dig det genom maten du äter. När B12 kommer ner i tolvfingertarmen måste det binda sig till ett särskilt protein för att kunna tas upp i kroppen. Proteinet kallas intrinsic factor och förkortas IF.

Vitamin B12 tillverkas av mikroorganismer i naturen, äts av djur och finns därför tillgängligt i människors föda. Det finns framför allt i kött och mejeriprodukter. Största mängden finns i kött, lever, fisk, skaldjur, ägg, mjölk och ost.

Du som bara äter vegansk kost kan ha svårt att få i dig tillräckligt med B12 genom maten. Vissa vegetabiliska drycker som sojadryck, havredryck och risdryck är berikade med B12. Det kan vara bra att välja någon av dessa om du inte äter kött eller mejeriprodukter.

Tänk på att inte ge risdryck till barn som är yngre än sex år, eftersom ris kan innehålla arsenik.

Du som brukar äta mat från djurriket får i dig mellan 5 till 15 mikrogram B12 vitamin om dagen. Vuxna bör få i sig minst 2 mikrogram vitamin B12 om dagen. Överskott av vitamin B12 lagras i levern och lagren räcker i flera år.

B12-brist kan uppstå på flera olika sätt.

Perniciös anemi beror på en brist på proteinet IF, som bildas i magsäcken och behövs för att B12 ska tas upp i kroppen.

Den vanligaste orsaken till brist på IF är en speciell form av inflammation i magsäckens slemhinna som du kan ha haft under en lång tid. Inflammationen kallas för kronisk autoimmun gastrit. Då angriper det egna immunförsvaret de celler som producerar IF och saltsyra i magsäcken. Det är en så kallad autoimmun reaktion. Reaktionen kan pågå länge, ibland under flera år.

Personer som har andra så kallade autoimmuna sjukdomar som till exempel [diabetes typ 1](#), autoimmun [sköldkörtelinflammation](#) och [Addisons sjukdom](#) har oftare den här speciella formen av inflammation i magslemhinnan. Därmed har de också en ökad risk att få perniciös anemi.

Kronisk autoimmun gastrit har inte något samband med magkatarr.

Ungefär en procent av befolkningen i Sverige har perniciös anemi. Sjukdomen är vanligare vid högre ålder. Det är ovanligt att få perniciös anemi före 30 års ålder.

Du som har nära genetiska släktingar med kronisk autoimmun gastrit har större risk att själv få inflammationen och därmed perniciös anemi.

Det finns också en mycket ovanlig form av brist på B12 som beror på gener. Sjukdomen innebär att man har brist på

proteinet IF utan att ha kronisk gastrit.

En annan orsak till B12-brist kan vara långvarig behandling med vissa läkemedel. De kan störa tarmens bakterieflora så att upptaget av B12 blir sämre. Det gäller vissa läkemedel mot [halsbränna](#), [magsår](#), [diabetes](#) och systemisk skleros.

Ytterligare en orsak till blodbrist på grund av för lite B12 kan vara att du har en tarmsjukdom som försämrar upptaget av B12. Några exempel är [glutenintolerans](#) och inflammatoriska tarmsjukdomar som [Crohns sjukdom](#). Det är vanligt att också ha brist på järn och folsyra om man har brist på B12 på grund av en tarmsjukdom.

Du kan få brist på B12 om en del av magsäcken kopplas ur, till exempel vid vissa [fetmaoperationer](#). De celler som tillverkar proteinet IF kan då bli för få.

Du kan söka vård på [vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

MER PÅ 1177.SE

- [Riklig mens](#)
- [Att äta vegetariskt](#)
- [Trötthet](#)

Senast uppdaterad:

2022-04-21

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gunnar Birgegård, läkare, professor i blodsjukdomar, Akademiska sjukhuset, Uppsala

Blodet transporterar syre, hormoner, näringsämnen, avfallsprodukter, salter och värme. Blodet består av olika typer av blodkroppar och en vätska som kallas blodplasma. En vuxen persons kropp innehåller ungefär fem liter blod.

Genom att förbereda dig inför besöket kan du vara delaktig i din vård. Då kan du tillsammans med vårdpersonalen komma fram till den vård som passar bäst.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).