Алексей, привет. Я запутался и решил откалиброваться, задав непонятные вопросы тебе.

Является ли нормой среди веганов употреблять 1000-2000 мкг витамина B12 в день? Я посмотрел, там норма 2.4 мкг, но этот витамин плохо усваивается, поэтому такие гипердозы. Я сейчас употребляю по 2000, но это все же слишком много, поэтому новые таблетки я закажу с 1000 мкг. Какая доза у тебя?

Я принимаю Кальций Компливит Д3 (500 мг кальция, 200МЕ Д3). Я раньше не задумывался, а теперь задумался – они же его из костей наверняка производят? Как дополнительно принимаешь кальций ты? Включил ли ты в свой рацион такие продукты, как меласса и тапиока? Считаешь ли ты обогащенное кальцием растительное молоко эффективным источником кальция (оно же дорогое)?