

Βιταμίνη B12 (κοβαλαμίνη)



Τι είναι

Η βιταμίνη B₁₂ είναι μια **υδατοδιαλυτή βιταμίνη** του συμπλέγματος Β η οποία συμμετέχει σε πολλές φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Η μακροχρόνια έλλειψη της βιταμίνης B12 οδηγεί στην εμφάνιση μεγαλοβλαστικής αναιμίας.

Πηγές

Σημαντικές πηγές πρόσληψης B12 είναι **το κρέας και τα προϊόντα του, το συκώτι, το ψάρι, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα**. Η βιταμίνη B12 δεν απαντάται συνήθως στα φυτικής προελεύσεως τρόφιμα, εκτός αν αυτά περιέχουν μαγιά ή εάν έχουν εκτεθεί σε μικροβιακή ζύμωση (π.χ. μπύρα)

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), η ημερήσια επαρκής πρόσληψη (AI) του πληθυσμού αναφορικά με τη βιταμίνη B12, διαφοροποιείται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού ως εξής:

Βρέφη 7-11 μηνών: 1,5 µg ανά ημέρα

Παιδιά 1-3 χρόνων: 1,5 µg ανά ημέρα

Παιδιά 4-6 χρόνων: 1,5 µg ανά ημέρα

Παιδιά 7-10 χρόνων: 2,5 µg ανά ημέρα

Παιδιά 11-14 χρόνων: 3,5 µg ανά ημέρα

Έφηβοι 15-17 χρόνων: 4 µg ανά ημέρα

Ενήλικες: 4 µg ανά ημέρα για άνδρες και γυναίκες

Έγκυες γυναίκες: 4,5 ανά ημέρα

Θηλάζουσες γυναίκες: 5 µg ανά ημέρα