



Witamina B12 - kobalamina

Witamina B12 uczestniczy w przemianach puryn i pirymidyn, zapobiega anemii złośliwej, bierze udział w syntezie DNA, tworzy osłonki komórek nerwowych, uczestniczy w przemianach metabolicznych tłuszczów i węglowodanów, bierze udział w przemianie kwasu foliowego do biologicznie aktywnego tetrahydrofolianu.

Witamina B12 wpływa na energetyczną przemianę materii, dzięki czemu zapewnia aktywność, ma wpływ na wzrost, pracę mięśni, ułatwia przemianę żelaza, tłuszczu oraz pobudza apetyt. Przede wszystkim zaś uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi, a więc przeciwdziała niedokrwistości. Jest niezbędna do prawidłowej syntezy kwasów nukleinowych w komórkach, szczególnie szpiku kostnego, które wytwarzają komórki krwi.

Źródła witaminy B12:

żółtko jaj	drożdże
mleko	

Niedobór witaminy:

- zaburzenia powstawania ciałek krwi, zwłaszcza czerwonych - niedokrwistość złośliwa, magaloblastyczna (choroba Addisona - Biermera)
- zmiany zwyrodnieniowe błony śluzowej żołądka
- zaburzenia żołądkowo jelitowe i brak apetytu
- stany zapalne ust
- zaburzenia w układzie nerwowym (zaburzenia czucia, niezdarność ruchów, zmęczenie, drętwienie rąk i nóg, trudności w chodzeniu)
- zaburzenia wzrostu u dzieci
- nieprzyjemny zapach ciała
- jękanie się
- depresja

Nadmiar witaminy B12:

Przy stosowaniu megadawk witaminy zaobserwowano u niektórych ludzi objawy uczuleniowe.