

Suppletieadvies vitamine B12 en foliumzuur

Mogelijkheden voor suppletie

Geheugen, concentratievermogen, geestelijke veerkracht, energieproductie¹⁻⁵

Senioren behoren tot de risicogroep voor een vitamine B12 tekort⁷

Eigenschappen

Adenosylcobalamine (dibenzozide)

- Cofactor bij de aanmaak van vetzuren⁴ waaronder myeline (zenuwisolatie) Draagt bij aan een normale werking van het zenuwstelsel
- Cofactor in de citroenzuurcyclus. Ondersteunt de energiestofwisseling⁸

Methylcobalamine

- Cofactor bij de methylatie en homocysteïnestofwisseling⁴. Van belang voor:
 - DNA-synthese⁴
 - Productie neurotransmitters⁴. Vitamine B12 zorgt mede voor het goed functioneren van het zenuwstelsel
 - Productie fosfolipiden⁹ en (rode bloed)cellen¹⁰. Ondersteunt daarmee het zuurstof transport in het lichaam en helpt bij vermoeidheid

Foliumzuur

- Foliumzuur en vitamine B12 werken samen bij methylatieprocessen^{3,11}
- Foliumzuur en vitamine B12 zijn goed voor het geheugen⁵

Vorm en dosering

Zuigtablet

- 1500 mcg adenosylcobalamine per dag
- In combinatie met 500 mcg foliumzuur of
- 750 mcg adenosylcobalamine en 750 mcg methylcobalamine per dag
- In combinatie met 500 mcg foliumzuur als bijvoorbeeld calcium-L-methylfolaat

Als zuigtablet voor opname vitamine B12 via mond-slijmvlies, onder de tong laten smelten

Dit zijn de actieve vormen van vitamine B12 en foliumzuur

Aanmaak rode bloedcellen¹²⁻¹³, vermoeidheid⁶, homocysteïne

- Vitamine B12 en foliumzuur zijn beiden nodig voor de methylatie^{4,11} en spelen een rol in de productie en afbraak van homocysteïne⁴
- Methylatie is betrokken bij de aanmaak van fosfolipiden⁹ en (rode bloed)cellen¹⁰
- Methylcobalamine is de vorm van vitamine B12 die als cofactor betrokken is bij de methylatie⁴
- Een verhoogd homocysteïne kan duiden op een verstoorde methylatie⁹

- Gelijke hoeveelheden vitamine B12 en foliumzuur
- 800 mcg methylcobalamine en 800 mcg calcium-L-methylfolaat per dag

Dit zijn de actieve vormen van vitamine B12 en foliumzuur

Verhoogd risico op vitamine B12 tekort door vegetarisch of veganistisch eetpatroon¹⁵

- Suppletie van vitamine B12 vult eventuele tekorten in de voeding aan
- Bij een vegetarisch of veganistisch eetpatroon is er een verhoogd risico op een tekort aan vitamine B12¹⁴
- Vitamine B12 komt met name voor in voeding van dierlijke oorsprong

- 1500 mcg methylcobalamine per dag

Dit is de actieve vorm van vitamine B12

Referenties

1. Louwman MW Signs of impaired cognitive function in adolescents with marginal cobalamin status. *Am J Clin Nutr.* 2000 Sep;72(3):762-9.
2. Lachner C et al. The neuropsychiatry of vitamin B12 deficiency in elderly patients. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci.* 2012 Winter;24(1):5-15.
3. Tangney CC et al. Vitamin B12, cognition, and brain MRI measures: a cross-sectional examination. *Neurology.* 2011 Sep 27;77(13):1276-82.
4. R. Dhonukshe-Rutten. Vitamine B12 uitgelicht. Vitamine B12 en gezondheid in volwassenen en ouderen. Presentatie Orthica Expert Clinic. 12 dec. 2013
5. Walker JG et al. Oral folic acid and vitamin B-12 supplementation to prevent cognitive decline in community-dwelling older adults with depressive symptoms - the Beyond Ageing Project: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2012 Jan;95(1):194-203.
6. Dommissie J. Subtle vitamin-B12 deficiency and psychiatry: a largely unnoticed but devastating relationship? *Med Hypotheses.* 1991 Feb;34(2):131-40.
7. C J Bates et al. Relationship between methylmalonic acid, homocysteine, vitamin B12 intake and status and socio-economic indices, in a subset of participants in the British National Diet and Nutrition Survey of people aged 65 y and over. *European Journal of Clinical Nutrition* (2003) 57, 349-357.
8. Medical insider. Mitochondrial / Metabolic Dysfunction. URL: <http://www.medicalinsider.com/mitochondrial.html>
9. Food for the brain. Methylation and homocysteine. URL: <http://www.foodforthebrain.org/alzheimers-prevention/methylation-and-homocysteine.aspx>
10. F. Smet & P. Lambers. (2000) *Biochemie*. Beveren: Bohn Stafleu van Loghum. p.84
11. Malouf M et al. Folic acid with or without vitamin B12 for cognition and dementia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2003;(4):CD004514.
12. Apotheek.nl Vitamine B12 hydroxocobalamine. URL: <http://www.apotheek.nl/medicijnen/hydroxocobalamine?product=vitamine-b12-hydroxocobalamine#wat-doet-hydroxocobalamine-en-waarbij-gebruik-ik-het>
13. Takasaki Y. et al. Effectiveness of oral vitamin B12 therapy for pernicious anemia and vitamin B12 deficiency anemia. *Rinsho Ketsueki.* 2002 Mar;43(3):165-9.
14. Pawlak R et al. The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature. *Eur J Clin Nutr.* 2014 May;68(5):541-8.

Zonder hulp- en vulstoffen, wit etiket

Hypoallergeen

Geschikt voor vegetariër 🌱 en veganist 🌿

Eenvoudig in te nemen, vegacaps kunnen opengemaakt worden

Handige nummers, makkelijk te onthouden