

SAATKO RIITTÄVÄSTI B12-VITAMIINIA?

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

Vegaanit eivät suinkaan ole ainoita, jotka saattavat kärsiä B12-vitamiinin puutteesta. Kenelle B12-ravintolisä on tarpeen?

B12-vitamiinia esiintyy vain eläinkunnan tuotteissa, kuten lihassa, maksassa, maidossa ja kananmunissa. Vaikka noudattaisi normaalia sekaruokavaliota, B12-vitamiinin riittävä saanti ei aina ole itsestäänselvyys, sillä tämän vitamiinin imeytyminen tapahtuu monivaiheisen ja häiriöalttiin tapahtumaketjun kautta. Myös lääkitys, kuten diabeetikkojen metformiini-lääkitys tai vatsahapon eritystä estävä lääkitys, voi aiheuttaa B12-vitamiinin puutoksen. Tulehduksellista suolistosairautta sairastavalla on suuri riski monen eri ravintoaineen puutokselle, jos tulehduksellinen vaihe jatkuu pitkään ja suolen limakalvon toiminta häiriintyy pahasti. Ikääntymisen myötä B12-vitamiinin puutoksen riski kasvaa, sillä joka kymmenennellä yli 65-vuotiaalla on todettu vitamiinin puutos. Tämä johtuu tavallisimmin vitamiinin imeytymisen estävästä atrofisesta gastriitista.



KUINKA B12-PUUTOS OIREILEE?

B12-vitamiinin puutos aiheuttaa megaloblastisen anemian, jossa punasolut ovat epänormaalin suuria. Myös hermostolliset oireet, kuten lihashäiriöt, tuntehäiriöt ja muistihäiriöt ovat puutokseen usein liittyviä oireita. B12-vitamiini on edellisen perusteella välttämätön ravintoaine uusien verisolujen muodostumiselle luuytimessä sekä lihasten ja hermojen normaalille toiminnalle. Toinen B-ryhmän vitamiini, foolihappo on tarpeellinen B12-vitamiinin toiminnalle ja siksi näitä vitamiineja on hyvä käyttää samanaikaisesti parhaan vaikutuksen saamiseksi. B12-vitamiinin imeytymisen tehokkuuden ja saannin riittävyyden voi selvittää yksinkertaisella verikokeella helposti ja edullisesti.

KUKA TARVITSEE B12-RAVINTOLISÄÄ?

- × kasvisruokavaliota noudattavat
- × yli 65-vuotiaat, jos imeytyminen häiriintynyt
- × perinnöllistä tai suolistosairauksista johtuvaa imeytymishäiriötä sairastavat
- × vitamiinin imeytymistä heikentävää lääkitystä käyttävät