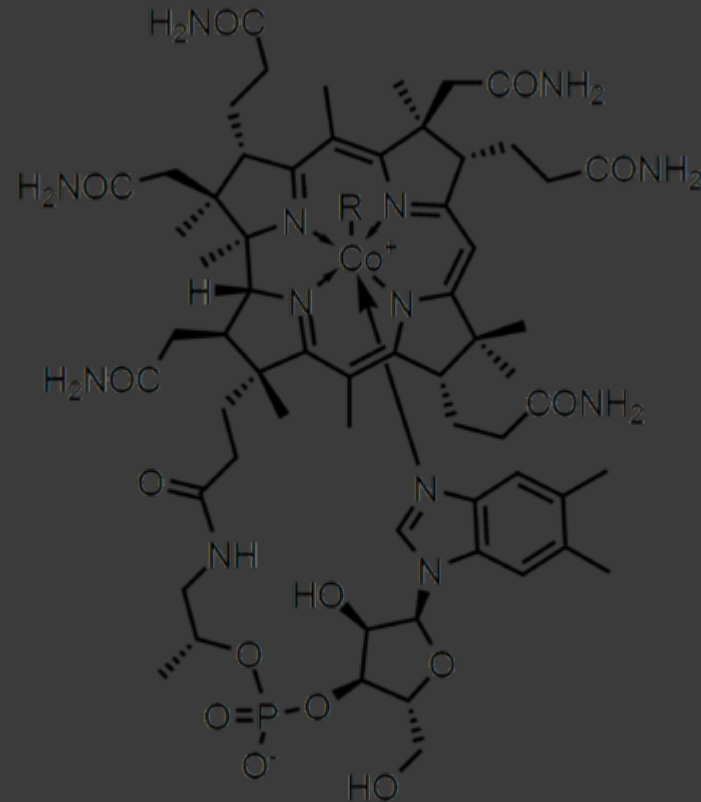


VITAMIN B12

Kaj je vitamin B12?

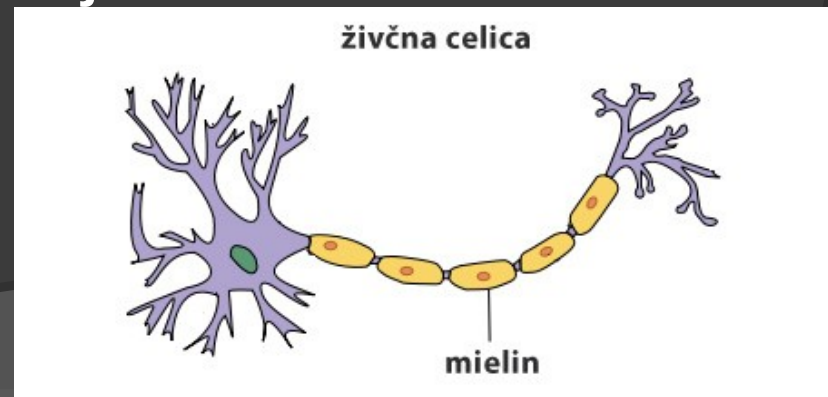
- Vitamin B12 ali kobalamin spada v skupino vitaminov B kompleksa.
- Kompleksna kemična zgradba.
- Vsebuje kovinski ion kobalt po katerem dobi tudi ime.



R = 5'-deoxyadenosyl, Me, OH, CN

Pomen vitamina B1

- Sodeluje pri nastajanju eritrocitov, ohranjanju skladnosti živčnega sistema, ter rasti in razvoju.
- Nujen za hitro sintezo DNA med delivijo celic.
- Ima pomembno vlogo pri presnovi maščobnih kislin, ki so nujne za vzdrževanje mielina.



Viri vitamina B12:



Tongue - Long Cut
Aus-Meat No.7000



Liver
Aus-Meat No.7030



Kidney
Aus-Meat No.7040



Heart
Aus-Meat No.7050



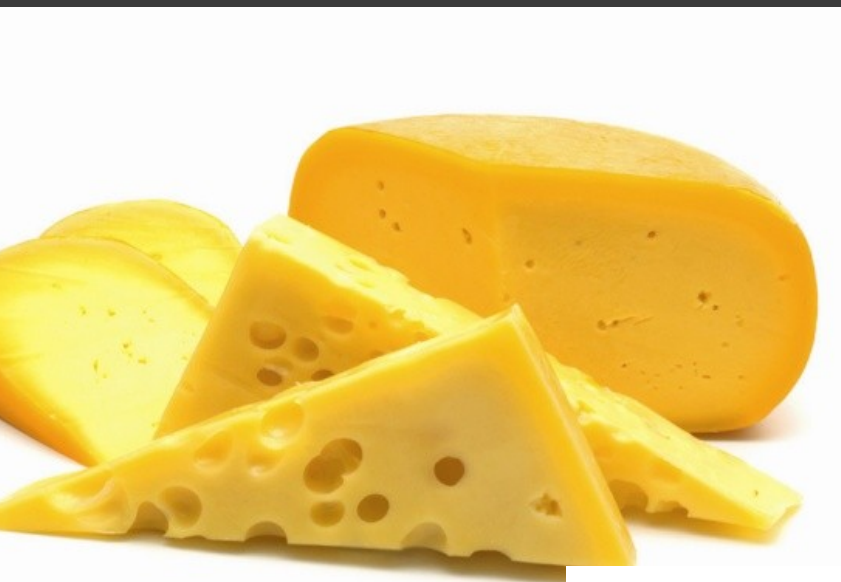
Brain
Aus-Meat No.7070



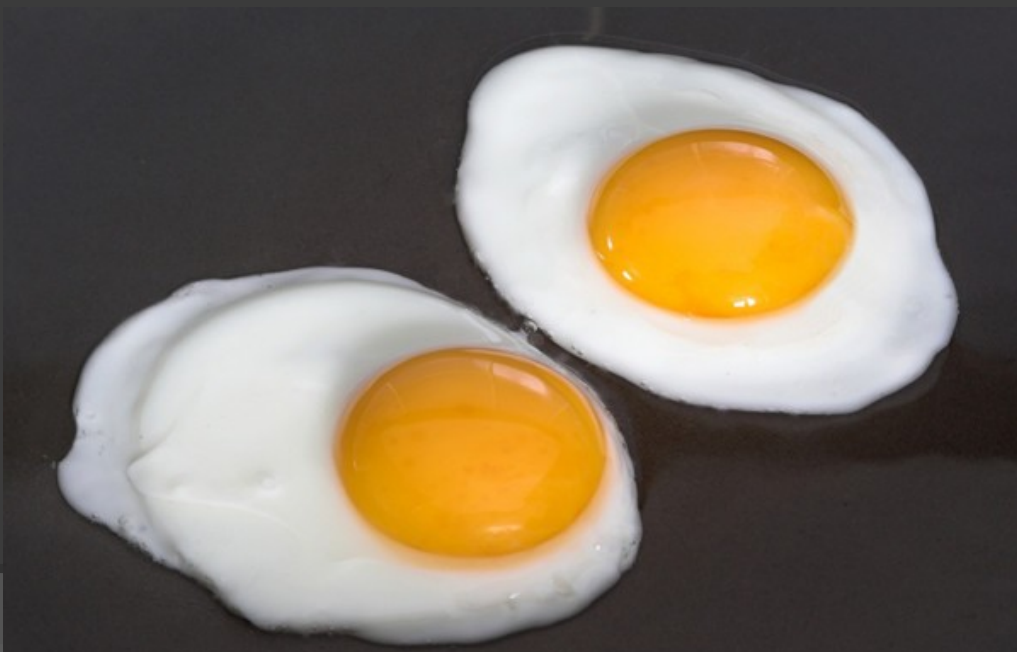
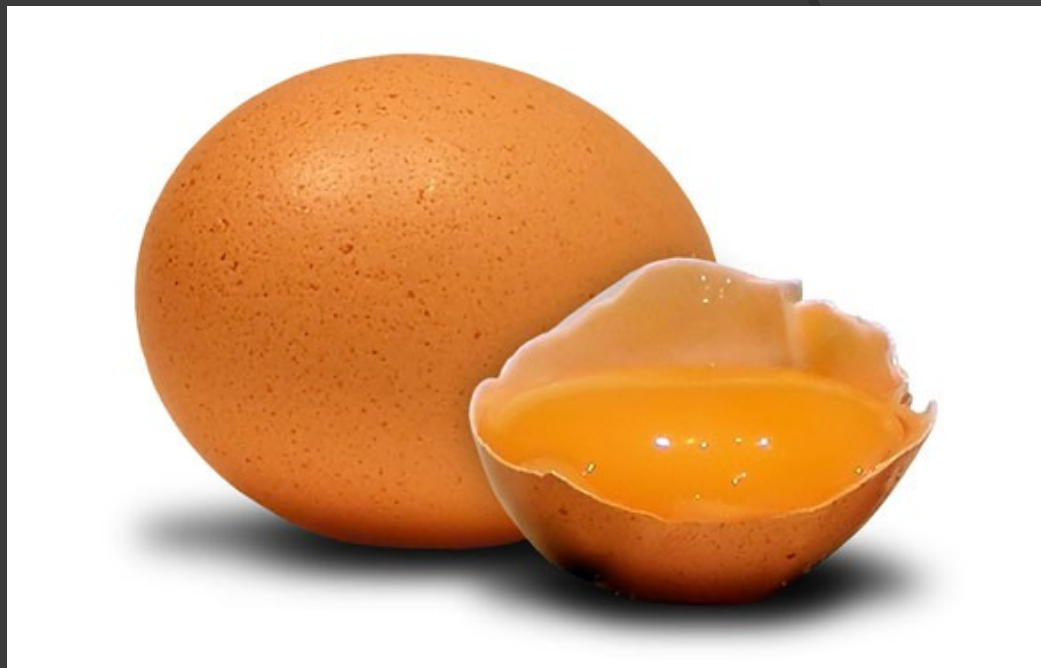
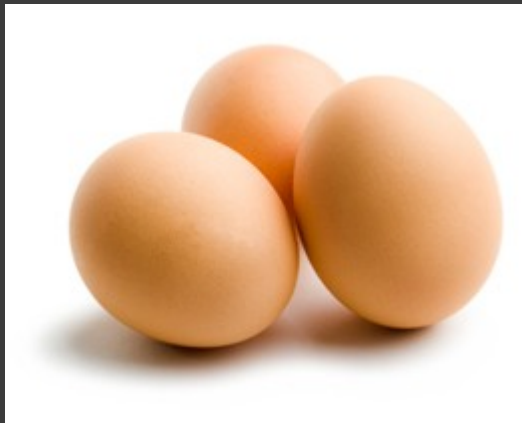
Školjka in ribah



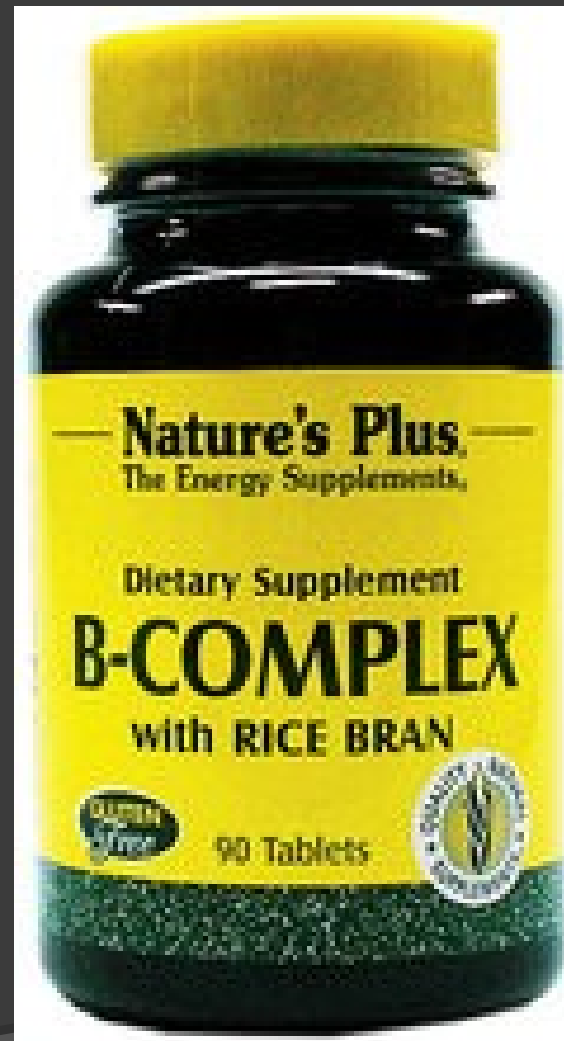
Mleku in mlečnih izdelkih



V jajcih



Prehranska dopolnila



Vzroki pomanjkanja vitamina B12

- Ne zadosten vnos s hrano,
- Motnje v želodčni prebavi,
- Oslabljena absorpcija iz tankega črevesja,
- zajedalci in preveč bakterij, ki ga porabljajo zase,
- Nekatera zdravila,
- Nekateri dedne bolezni,

Simptomi pomanjkanja

- Megaloblastna anemija,
- Nevrološki simptomi (simptomi povezani z živčnim sistemom),
- Gastrointestinalni simptomi (simptomi povezani s prebavili)

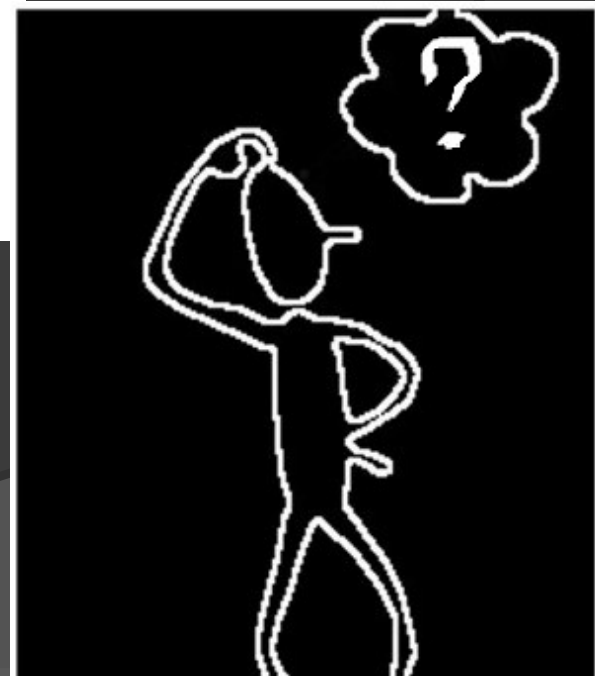
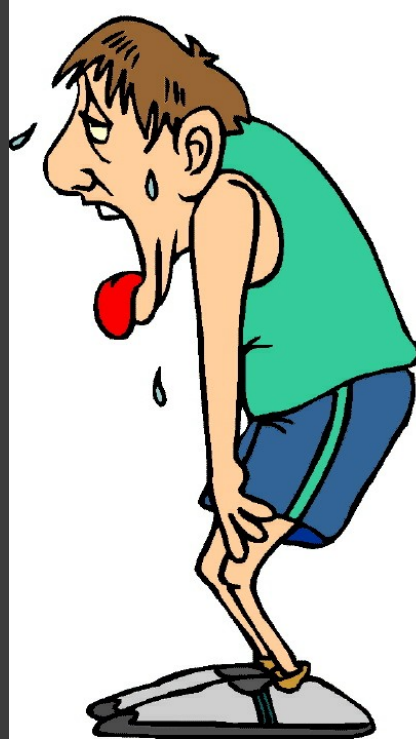
Megaloblastna anemija

- Je posledica motene sinteze DNA,
- Prisotnost velikih nenormalnih rdečih krvničk v kostnem mozgu,
- Znižano število rdečih krvničk in koncentracije hemoglobina v krvi.



Pomankanje vitamina B12

- lahko vodi do okvare možganov, hrbtenjače in živcev.
- Nevrološki simptomi se kažejo kot:
 - - mravljinčenje in odrevenelost okončin
 - - splošna šibkost telesa
 - - okvara vidnega živca



Predoziranje

- V uravnoteženi prehrani je za potrebe organizma dovolj vitamina B12
- Ni znano, da bi uživanje velikih količin vitamina B12 škodovalo, saj se absorbira le potrebna količina.
- Možni stranski učinki so: lažja driska, napadi tesnobe in p



Viri:

- Robert Berkow: Veliki zdravstveni priročnik, 2002
- Peter Abrahams: Družinska zdravstvena enciklopedija, 2007
- Kocijančič/Mrevlje/Štajer: Interna medicina (tretja izdaja)
- Dr. Stoppard: zdravstveni vodnik za vso družino, Mladinska knjiga, 2007
- Liebowitz: Enciklopedija sodobne medicine
- http://sl.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B12
- <http://www.e-vitamin.si/vitamin-b.html>
- <http://www.cenim.se/311-a.html>