

# B-vitaminmangel?



## Folsyre, vitamin B<sub>6</sub> og B<sub>12</sub>

Trenger du et tilskudd av disse vitaminene? Gjennom klinisk undersøkelse og måling av blant annet vitaminnivåer/homocystein i blodet, kan din lege avgjøre om dine eventuelle symptomer kan være vitaminmangel eller om du er i risikozonen for å utvikle en mangel.<sup>1</sup>



# Folsyre (folat)

Folsyre er et B-vitamin som har stor betydning for normal celledeling. Folsyre finnes bl.a. i grønnsaker og fullkornsprodukter. Hvis en gravid kvinne mangler vitaminet tidlig i graviditeten, kan det i verste fall medføre fosterskader. Derfor bør hun ta tilskudd allerede fra hun ønsker å bli gravid.

## Anbefalt dagsbehov

0,3 mg, menn - 0,4 mg, kvinner - 0,5 mg gravide/ammende  
Høyeste sikre dagsdose 1,0 mg

**OBS!** Den formen av folat som finnes i vitaminpreparater tas best opp i kroppen. Vitaminet ødelegges lett under tilbereding av mat (varme, lys)

## Folsyre (folat) er livsnødvendig for

- Celledeling
- Dannelse av røde blodlegemer
- Produksjon av nukleinsyrer (DNA og RNA)
- Fosterutvikling
- Utnyttelse av aminosyrer

## Risikofaktorer for mangel

- Ved lite eller ensidig kosthold
- Høyt alkoholforbruk
- Røyking
- Graviditet og amming
- Kroniske tarmsykdommer (bl.a. cøliaki, ulcerøs colitt, Crohns sykdom)
- Mage-/tarmoperasjoner (der deler av mage/tarm er fjernet)
- Nedsatt nyrefunksjon
- Forhøyet stoffskifte
- Behandling med visse legemidler, f.eks. cellegift (metotrexat)

## Mulige symptomer på mangel

- Tretthet
- Konsentrasjonsvansker
- Irritabilitet
- Hodepine
- Hjertebank
- Pusteproblemer
- Sårhet på tungen og i munnvikene
- Lav blodprosent
- Depresjon

## Mulig effekt på

- Blodpropp
- Kreft

## Gode kilder

- Bladgrønnsaker
- Lever
- Fullkornsprodukter
- Egg
- Kjøtt



# Vitamin B<sub>6</sub>

Vitamin B<sub>6</sub> er blant annet viktig i prosessen med å bryte ned og omforme proteiner til energi. B<sub>6</sub> finnes i de fleste matvarer, så mangel forekommer sjelden.

**Anbefalt dagsbehov:** 1,2 - 1,6 mg (milligram)  
Høyeste sikre dagsdose: 25,0 mg (fra kosttilskudd)

**OBS!** Tilbereding av mat reduserer vitamin B<sub>6</sub> (frysing, steking etc.)

## Vitamin B<sub>6</sub> er livsnødvendig for

- *Energiproduksjon*
- *Dannelse av røde blodlegemer*
- *Immunsystemet*
- *Nervesystemet*

### Risikofaktorer for mangel

- Eldre
- De som spiser lite eller ensidig
- Slankekur
- Høyt alkoholforbruk
- Graviditet og amming
- Sykdom i mage tarm (bl.a. cøliaki, ulcerøs colitt, Crohns sykdom)
- Mage-/tarmoperasjoner (der deler av mage/tarm er fjernet)
- Hardt fysisk arbeid
- Forhøyet stoffskifte
- Nedsatt nyrefunksjon
- Behandling med visse legemidler (f.eks. L-dopa og theofyllin)

### Mulige symptomer på mangel

- Hudirritasjon
- Munnbetennelse
- Tungebetennelse
- Lav blodprosent
- Premenstruelle kramper
- Irritabilitet
- Nervøsitet

### Mulig effekt på

- Premenstruelle symptomer (PMS)
- Graviditetskalve
- Blodkar (åreforkalkning)
- Luftveier (astma)

### Gode kilder

- Fullkornsprodukter
- Kjøtt
- Fjærkre
- Fisk
- Egg

vitaminB<sub>6</sub>



# Vitamin B<sub>12</sub>

Vitamin B<sub>12</sub> er viktig for at kroppens celler kan dele seg normalt. B<sub>12</sub> får du kun ved å spise matvarer fra dyreriket. Strikte vegetarianere kan derfor få for lite B<sub>12</sub> og utvikle blodmangel og nerveskader.

## Anbefalt dagsbehov

Anbefalt dagsbehov: 2 µg (mikrogram) - 2,6 µg for ammende.  
Høyeste sikre dagsdose: Ingen kjent fare ved å tilføre for mye.

**OBS!** I magesekken skilles B<sub>12</sub> fra kosten ved hjelp av magesyre. Eldre er spesielt i faren for å miste B<sub>12</sub> fordi dannelsen av magesyre avtar med alderen.

## Vitamin B<sub>12</sub> er livsnødvendig for

- Dannelse av røde blodlegemer
- Nervesystemet
- Celledeling

## Risikofaktorer for mangel

- Kroniske tarmsykdommer (bl.a. cøliaki, ulcerøs colitt, Crohns sykdom)
- Nedsatt produksjon av "intrinsic factor", et hjelpestoff som er nødvendig for opptak av vitamin B<sub>12</sub>. (pernisiøs anemi; trenger behandling med B<sub>12</sub> resten av livet)
- Veganer/vegetarianere
- Spedbarn av veganer/vegetarianere
- Behandling med visse legemidler f.eks. syrehemmere, enkelte antiepileptika (metformin)
- Høyt alkoholforbruk
- Mage-/tarmoperasjoner (der deler av mage/tarm er fjernet)
- Høy alder (produksjon av magesyre som er nødvendig for å frigjøre B<sub>12</sub> fra kosten reduseres med alderen)

## Mulige symptomer på mangel

- Blekhet
- Tretthet
- Nedsatt smak
- Fordøyelsesproblemer
- Tungpustethet
- Diaré
- Prikking i fingre og tær/nedsatt følelse, irritabilitet, hukommelsesproblemer, depresjon, demens (nervesystemet)

## Mulig effekt på

- Immunsystemet
- Søvn
- Blodkar (åreforkalkning)
- Alzheimers sykdom
- Gikt

## Gode kilder

- Kjøtt
- Innmat
- Melk og ost
- Egg
- Fisk

vitamin B<sub>12</sub>

1. Nordic Nutrition Recommendations NNR 2004 4th edition NORD 2004: 13.

For generell informasjon om B-vitaminmangel se  
[www.b-vitaminmangel.no](http://www.b-vitaminmangel.no)



**MEDA**

Meda AS • Postboks 194, N-1371 Asker • Tlf: 66 75 33 00 • [www.meda.no](http://www.meda.no)