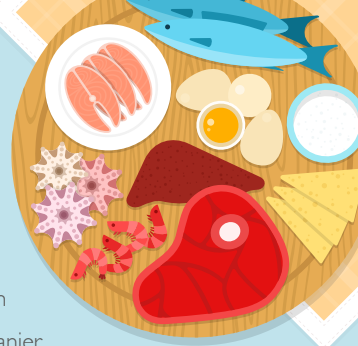




Ontdek welke dosering
vitamine B12 bij jou past!



Vitamine B12 komt voornamelijk in dierlijke producten voor omdat het wordt gemaakt door bepaalde bacteriën in het maag-darmkanaal van dieren. Mensen maken ook op die manier vitamine B12 aan, maar nemen deze niet op. Daarom is het van essentieel belang dat we vitamine B12 via voeding of supplementen binnenkrijgen.

Vitamine B12, als methylcobalamine, de vorm waarin het direct actief is in het lichaam, ondersteunt bij:

- De vermindering van vermoeidheid en moeheid
- Het energieniveau
- De vorming van rode bloedcellen
- De werking van het zenuwstelsel
- De psychologische functie
- Het functioneren van het geheugen en het concentratievermogen
- Een goede geestelijke balans
- Een normaal homocysteinemetabolisme
- Het immuunsysteem
- Het celdelingsproces

Heeft u een:

Laag risico op vitamine B12 tekort?

Vul dan preventief aan met 1000 mcg Vitamine B12

Gemiddeld tot hoog risico op vitamine B12 tekort?

Start dan met een hogere dosering Vitamine B12

DOE DE VITAMINE B12 CHECK!



Ontdek welke dosering
vitamine B12 bij jou past!



Doe de Vitamine B12-check!

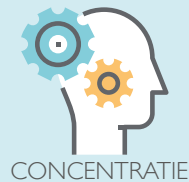
Het is weer langer licht, de zon schijnt en toch voelt u zich lusteloos, moe en prikkelbaar? Dan kunt u last hebben van voorjaarsmoedheid. Vitamine B12 is essentieel voor het lichaam en draagt bij aan een groot aantal systemen in het lichaam, zoals het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Daarnaast is het nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen die het zuurstof in uw bloed vervoeren. Als er niet genoeg vitamine B12 in het lichaam aanwezig is kunnen er allerlei ongemakken ontstaan, zoals verminderde concentratie of vermoeidheid. Omdat vitamine B12 alleen in dierlijke producten voorkomt hebben o.a. vegetariërs extra vitamine B12 nodig.

Deze check geeft geen actuele vitamine B12 status weer, maar dient als referentiekader om te bepalen of u een verhoogd risico op een vitamine B12 tekort heeft. Tevens is de check als hulpmiddel bedoeld om te zien hoeveel vitamine B12 bij u past.

Als het antwoord 'ja' is op minder dan 5 vragen heeft u een laag risico. U heeft een gemiddeld risico als u tot 8 x ja heeft ingevuld, zijn dat er 10 of meer dan heeft u een hoog risico op een vitamine B12-tekort. U kunt via de huisarts het B12-gehalte in het bloed laten bepalen om de ernst van de tekortkoming te beoordelen.

Heeft u tot nu toe geen extra risico op een tekort, maar wilt u uw vitamine B12 niveau preventief op peil houden, dan volstaat een supplement vitamine B12 1000mcg. Bij een tekort aan vitamine B12 kunt u starten met de inname van supplementen met een aanzienlijk hogere hoeveelheid vitamine B12. Daarmee zouden de ongemakken gerelateerd aan een vitamine B12-tekort al na enkele maanden moeten veranderen. Bij de meeste mensen komt tussen de 6 en 12 weken de positieve werking van vitamine B12 naar voren. Afhankelijk van uw lichamelijke en/of geestelijke gesteldheid kan dit proces langzamer of juist sneller gaan.

Heeft u een verhoogd risico op een vitamine B12 tekort?		Ja	Nee
1	Bent u veganist, vegetariër of volgt u een macrobiotisch dieet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Heeft u regelmatig last van vermoeidheid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Heeft u problemen met concentratie en geheugen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Heeft u last van bloedarmoede of oorsuizen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Heeft u last van duizeligheid of een licht gevoel in uw hoofd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Heeft u regelmatig last van een branderige, prikkelende tong of aften?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Heeft u last van een slapend, verdoofd of brandend gevoel in uw voeten, handen, benen en/of armen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Heeft u last van neerslachtigheid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Heeft u geen eetlust of verliest u gewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Heeft u slaapproblemen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ervaart u regelmatig stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Heeft u maagproblemen of een maagoperatie ondergaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Heeft u (chronische) darmproblemen zoals bijv. de ziekte van Crohn, prikkelbare darm syndroom of coeliaki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Gebruikt u medicatie zoals bijv. maagzuurremmers, metformine, H2-blokkers of de anticonceptiepil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Heeft u ooit een operatie of tandartsbehandeling ondergaan waarbij N2O (lachgas) is gebruikt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Bent u ouder dan 55?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



CONCENTRATIE



GEHEUGEN



STEMMING



ENERGIE

