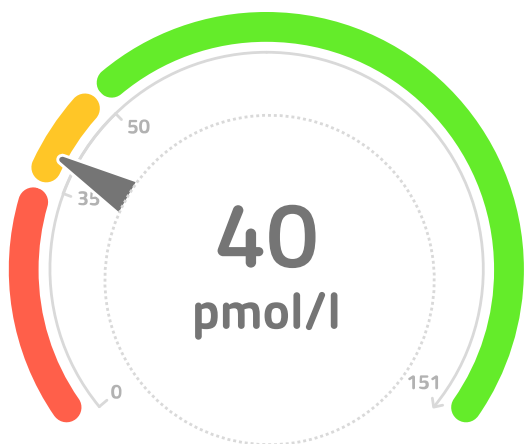



Test **Vitamina B12**
RISULTATI DEL TEST



Il tuo valore misurato:

Il tuo valore misurato di vitamina B12 è: **40 pmol/l**

A titolo informativo: Abbiamo misurato la vitamina B12 attiva, conosciuta anche come olotranscobalamina. Questa forma della vitamina B12 è l'unica che può essere assorbita dalle cellule del corpo e indica un deposito di vitamina B12 vuoto anche prima che si verifichino i sintomi.

 < 35 pmol/l le scorte di vitamina B12 sono esaurite

 35-50 pmol/l le scorte di vitamina B12 sono quasi esaurite

 > 50 pmol/l riserva sufficiente di vitamina B12

Analisi

Le tue riserve di vitamina B12 sono quasi esaurite. Dovresti provare a raggiungere la fascia media di >50 pmol/l del tuo valore di transcobalamina al fine di ottenere una riserva sufficiente di cobalamina.

* Si noti che i valori di riferimento sono riferiti ad adulti.

Ottimizza i livelli di vitamina B12

Sulla base della tua attuale concentrazione di olotranscobalamina nel sangue di 40 pmol/l, è necessario che questa venga aumentata per raggiungere un apporto sufficiente di vitamina B12 e per riempire le riserve di cobalamina nel fegato e nei muscoli.

Puoi aumentare il tuo livello di vitamina B12 prendendo le seguenti misure:

0

Somministrazione orale di cobalamina in forma solida o liquida secondo il seguente piano:

- + 500 g di apporto quotidiano almeno finché i sintomi non sono ridotti, con un nuovo monitoraggio del livello di olotranscobalamina e, se necessario, un ulteriore apporto di cobalamina.
- + in base alla causa – che sia temporanea o permanente – se necessario, continua ad assumere 250 g per un apporto permanente e per prevenire ulteriori situazioni di carenza.

OPPURE

- + Le iniezioni di Vitamina B12 prescritte e somministrate da un medico.

Una dieta ricca in cobalamina supporta il rifornimento di vitamina B12 a lungo termine. Si consigliano il monitoraggio regolare del livello di olotranscobalamina e il mantenimento dello stesso entro una fascia ottimale. Questo aiuterà a evitare danni permanenti alla salute, a proteggerti da una successiva carenza e a darti l'opportunità di contrattaccare in anticipo.

Domande frequenti

Cosa è la Vitamina B12? _____ ^

La Vitamina B12 è una cosiddetta vitamina essenziale e per questo deve essere consumata con il cibo. Può essere prodotta in quantità ridotta dai batteri nell'intestino tenue. Senza un apporto regolare di vitamina B12 attraverso il cibo, la salute dell'organismo umano potrebbe risentirne.

Perché il corpo ha bisogno della vitamina B12? _____ ^

Essendo un coenzima, la vitamina B12 è coinvolta in processi metabolici fondamentali, come la formazione di DNA, la protezione dei nervi e la rigenerazione, la divisione e la respirazione cellulare, la formazione del sangue, la sintesi dei neurotrasmettitori e la disintossicazione¹.

Quanto è elevato il bisogno di Vitamina B12? _____ ^

Secondo la Società tedesca per la nutrizione (DGE), l'apporto quotidiano consigliato di vitamina B12 per gli adulti è pari a 4.0 g, 4.5 g per le donne incinta e 5.5 g per le donne che allattano².

Cosa può causare una carenza da vitamina B12? _____ ^

Un apporto alimentare inadeguato (come nel caso di vegetariani, vegani, persone affette

Il presente è un documento riservato ai soli destinatari del servizio. Se hai ricevuto questo documento per errore, ti invitiamo a non diffonderlo, copiarlo o utilizzarlo. Se hai ricevuto questo documento per errore, ti invitiamo a non diffonderlo, copiarlo o utilizzarlo. Se hai ricevuto questo documento per errore, ti invitiamo a non diffonderlo, copiarlo o utilizzarlo.

Quali sono i sintomi di una carenza di vitamina B12? 4

Una carenza di vitamina B12 può causare una serie di sintomi, tra cui: affaticamento, debolezza, vertigini, perdita di appetito, perdita di peso, disturbi della memoria, disturbi della vista, disturbi della camminata, disturbi della funzione sessuale, disturbi della funzione tiroidea, disturbi della funzione renale, disturbi della funzione epatica, disturbi della funzione cardiaca, disturbi della funzione polmonare, disturbi della funzione renale, disturbi della funzione epatica, disturbi della funzione cardiaca, disturbi della funzione polmonare.

Come posso aumentare il mio apporto di vitamina B12? 4

Una carenza di vitamina B12 può essere causata da una serie di fattori, tra cui: una dieta povera in alimenti ricchi in vitamina B12, un'assorbimento ridotto della vitamina B12, un'assorbimento ridotto della vitamina B12, un'assorbimento ridotto della vitamina B12.

Vedrai le restanti pagine nel referto dei risultati del tuo test.

Se hai ricevuto questo documento per errore, ti invitiamo a non diffonderlo, copiarlo o utilizzarlo.

Quali sono i sintomi di una carenza di vitamina B12? 4

Una carenza di vitamina B12 può causare una serie di sintomi, tra cui: affaticamento, debolezza, vertigini, perdita di appetito, perdita di peso, disturbi della memoria, disturbi della vista, disturbi della camminata, disturbi della funzione sessuale, disturbi della funzione tiroidea, disturbi della funzione renale, disturbi della funzione epatica, disturbi della funzione cardiaca, disturbi della funzione polmonare, disturbi della funzione renale, disturbi della funzione epatica, disturbi della funzione cardiaca, disturbi della funzione polmonare.

Come posso aumentare il mio apporto di vitamina B12? 4

Una carenza di vitamina B12 può essere causata da una serie di fattori, tra cui: una dieta povera in alimenti ricchi in vitamina B12, un'assorbimento ridotto della vitamina B12, un'assorbimento ridotto della vitamina B12, un'assorbimento ridotto della vitamina B12.

Quali sono i sintomi di una carenza di vitamina B12? 4

Una carenza di vitamina B12 può causare una serie di sintomi, tra cui: affaticamento, debolezza, vertigini, perdita di appetito, perdita di peso, disturbi della memoria, disturbi della vista, disturbi della camminata, disturbi della funzione sessuale, disturbi della funzione tiroidea, disturbi della funzione renale, disturbi della funzione epatica, disturbi della funzione cardiaca, disturbi della funzione polmonare, disturbi della funzione renale, disturbi della funzione epatica, disturbi della funzione cardiaca, disturbi della funzione polmonare.