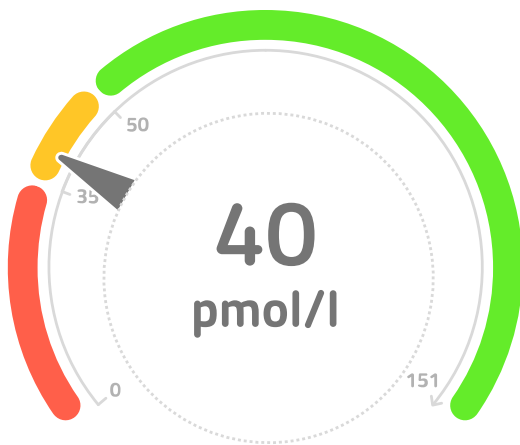


Vitamine B12 Test
TESTRESULTAAT



Uw testresultaat

Uw gemeten vitamine B12 waarde is: **40 pmol/l**

Goed om te weten: De actieve vorm van vitamine B12 (ook wel holotranscobalamine genoemd) is de vorm die is gemeten tijdens het onderzoek. Deze actieve vorm is de enige die opgenomen kan worden door de cellen in het lichaam, en de hoeveelheid is een maat voor het uitputten van de voorraad vitamine B12, voordat symptomen optreden.

- < 35 pmol/l Voorraad vitamine B12 is uitgeput
- 35 - 50 pmol/l Voorraad vitamine B12 is bijna uitgeput
- > 50 pmol/l Voldoende aanvoer van vitamine B12

Analyse

Uw vitamine B12 voorraad is bijna uitgeput. U zou moeten proberen om een normaal holotranscobalamine niveau (hoger dan 50 pmol/l) te bereiken en daarmee voor een voldoende aanvoer van cobalamine te zorgen.

* let op: de referentiewaarden gelden voor volwassenen

Optimaliseren vitamine B12 niveau

Gebaseerd op het gemeten holotranscobalamine niveau van 40 pmol/l dient het continue te worden aangevuld om een voldoende niveau vitamine B12 te bereiken en om de cobalamine voorraad in lever en spieren aan te vullen.

U kunt het niveau vitamine B12 op de volgende manieren verhogen:

OF

Orale (via de mond) toediening van cobalamine in vaste of vloeibare vorm, volgens onderstaand schema:

- + 500 g dagelijks totdat eventuele symptomen afnemen, met een nieuwe meting van het holotranscobalamine niveau, en zonodig het verlengde inname van cobalamine.
- + afhankelijk van de oorzaak – tijdelijk of permanent – zonodig 250 g dagelijks voor een permanente aanvoer en het voorkomen van opnieuw optreden van een tekort.

OF

- + vitamine B12 injecties, voorgeschreven en toegediend door de huisarts of specialist.

Een voedingspatroon, rijk aan cobalamine, versterkt de aanvoer van vitamin B12 op de lange duur. Het is aan te raden een regelmatige controle van het holotranscobalamine niveau uit te voeren om dit op het juiste niveau te brengen. Dat voorkomt permanente gezondheidsproblemen, beschermt u tegen een hernieuwd tekort en geeft u de mogelijkheid op tijd te reageren op veranderingen.

Veelgestelde vragen

Wat is vitamine B12? _____ ^

Vitamine B12 is een zogenaamd essentiële vitamine, waarmee het een onderdeel dient te zijn van onze voeding. Slechts in zeer beperkte mate wordt het in de dunne darm door bepaalde bacteriën aangemaakt. Zonder regelmatige inname van vitamine B12, via de voeding, kan de gezondheid van het menselijk lichaam verslechteren.

Waarom heeft het lichaam vitamine B12 nodig? _____ ^

Als co-enzym is vitamine B12 betrokken bij belangrijke stofwisselingsprocessen, zoals bijvoorbeeld de vorming van DNA, bescherming van zenuwbanen en het herstel ervan, celdeling en celademhaling, aanmaak van bloedcellen en lichaamsboodschappers, en tenslotte speelt vitamine B12 een rol bij ontgiftting¹.

Hoeveel vitamine B12 is nodig ? _____ ^

Volgens de Duitse vereniging voor voedingsmiddelen (DGE) ligt de aanbevolen dagelijkse inname van vitamine B12 voor volwassenen op 4,0 g, met een hogere aanbevolen dagelijkse inname voor zwangere vrouwen (4,5 g) en vrouwen die borstvoeding geven (5,5 g)².

Wat veroorzaakt een tekort aan vitamine B12? _____ ^

Een onvoldoende dagelijkse inname (met name bij vegetariërs, veganisten, mensen met een slecht voedingspatroon), toegenomen behoefte aan vitamine B12 bij zwangere vrouwen en zogende moeders, of een verstoring in de B12 opname in het lichaam door door het optreden van bepaalde ziekten of het gebruik van bepaalde medicatie.

Wat zijn de symptomen van een darmslijmvliesontsteking? 2

De darmwanden worden ontstoken en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden. De darmwanden worden dikker en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden.

Wat zijn de symptomen van een darmslijmvliesontsteking? 2

De darmwanden worden ontstoken en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden. De darmwanden worden dikker en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden.

Wat zijn de symptomen van een darmslijmvliesontsteking? 2

Alle andere pagina's van dit resultatenrapport ontvangt u na uw persoonlijke test.

De darmwanden worden ontstoken en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden. De darmwanden worden dikker en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden.

Wat zijn de symptomen van een darmslijmvliesontsteking? 2

De darmwanden worden ontstoken en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden. De darmwanden worden dikker en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden.

Wat zijn de symptomen van een darmslijmvliesontsteking? 2

De darmwanden worden ontstoken en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden. De darmwanden worden dikker en er ontstaat een ontstekingsreactie. Dit kan tot pijn, bloedingen, diarree en andere symptomen leiden.