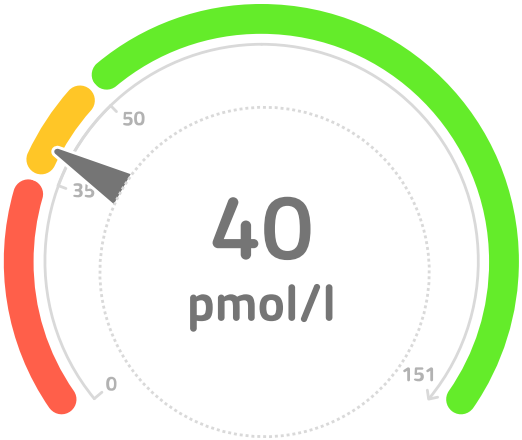
Vitamine B12 Test

TESTRESULTAAT

cerascreen®

Testresultaat
Vitamine B12

Naam	Monster-nummer	Verslag datum	Geboortedatum
Jan Modaal	ABC123	08-07-2019	08-07-1987



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

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

- [illegible]

[illegible]

Veelgestelde vragen

Wat is vibration IP 67?

[illegible]

Waarom heeft het Urban vibration IP 67 nodig?

[illegible]

Passen vibration IP 67 is nodig?

[illegible]

Wat versnapsel van Velcro van vibration IP 67?

[illegible]

Welke bijwerkingen kan een vitamine B12-tekort?

Tijdens de vroegzwangerschap kan een tekort aan vitamine B12 zorgen voor een hoge kans op miscarriage en ernstige aangeboren afwijkingen bij de baby. Een tekort aan vitamine B12 verhoogt de kans op een vroeggeboorte en een lage geboortegewicht. Vitamine B12 speelt een cruciale rol bij de celdeling en de vorming van het zenuwstelsel van de foetus. Een tekort kan leiden tot ernstige neurologische schade bij de baby, waaronder ontwikkelingsachterstand en motorische problemen. Voldoende vitamine B12 is essentiel voor een gezonde zwangerschap.

Hoeveel B12 mag ik per dag innemen aan vitamine B12 verhogen?

Vitamine B12 is een water-oplosbare vitamine die u dagelijks moet innemen, omdat uw lichaam geen grote voorraden kan opslaan. De aanbevolen dagelijkse inname voor vitamine B12 is ongeveer 2,4 microgram per dag. Een tekort aan vitamine B12 kan ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken, zoals bloedarmoede en zenuwschade. Een gezond dieet bevat meestal voldoende vitamine B12 om aan de behoefte te voldoen. Bij een tekort kan een arts een supplement voorschrijven om de inname te verhogen.

Welke soorten vitamine B12 preparaten zijn er?

Er zijn verschillende B12 vormen in de handel, zoals cyanocobalamine, methylcobalamine, hydroxocobalamine en adenosylcobalamine. Deze vormen verschillen in hun chemische samenstelling en hun biologische beschikbaarheid. Een tablet met methylcobalamine wordt bijvoorbeeld sneller door het lichaam opgenomen dan een tablet met cyanocobalamine. Een arts of apotheker kan u helpen bij het kiezen van de meest geschikte vorm voor uw situatie. Let op de dosering en de samenstelling van de producten.

Wanneer is het veilig vitamine B12 via injecties toe te dienen?

Wanneer u een tekort aan vitamine B12 hebt, is er een kans dat uw lichaam de vitamine niet goed kan opnemen uit de voeding. Een tekort aan vitamine B12 kan bijvoorbeeld ontstaan door een ziekte van de maag of de darmen, of door een gebrek aan intrinsieke factor, een eiwit dat nodig is voor de opname van vitamine B12 in de darmen. In dat geval kan een arts een injectie voorschrijven om de vitamine B12 rechtstreeks in de bloedbaan te brengen. Dit is een veilige en effectieve manier om een tekort snel te verhelpen.

Welke voedingsmiddelen bevatten vitamine B12?

Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten, zoals vlees, vis, eieren, melkproducten en schelpdieren. Een tekort aan vitamine B12 is gevaarlijk, vooral voor de foetus. Een tekort aan vitamine B12 kan leiden tot ernstige aangeboren afwijkingen, zoals neurale buisdefecten. Daarom is het belangrijk om voldoende vitamine B12 te eten of een supplement te nemen. Een arts of voedingsdeskundige kan u adviseren over de beste manieren om uw inname van vitamine B12 te verhogen.

Hoe veiligheidsvrij zijn vitamine B12 injecties?

Vitamine B12 injecties worden in de regel goed verdragen en zijn veilig voor de meeste mensen. Een tekort aan vitamine B12 kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid van de moeder en de foetus, zoals bloedarmoede en zenuwschade. Een injectie kan een snelle en effectieve manier zijn om een tekort te voorkomen of te behandelen. Een arts zal de dosis en de frequentie van de injecties bepalen op basis van uw specifieke situatie en uw bloedwaarden.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]