



nfomaterjal

LÜHIINFO B12 VITAMIINI JA FOOLHAPPE VAEGUSANEEMIAST

B12 vitamiin (kobalamiin) sisaldab koobaltit ja tal on 2 funktsiooni: ta on vajalik erütrotsüütide (punaliblede) tuuma küpsemiseks ja normaalseks närvisüsteemi tegevuseks. Ka foolhape on vajalik erütrotsüütide küpsemiseks, aga ta ei etenda osa närvisüsteemi funktsioonis.

B12 puudusel tekib aneemia.

Miks tekib B12 vitamiini vaegusaneemia?

Põhjused:

1. Üheks põhjuseks on mao krooniline gastriit ja sellest tingitud parietaalrakkude puudumine.
Toiduga saadav B12 ei imendu.
2. Põhjuseks võib olla B12 ja foolhappe puudumine toidus. Arvesse tuleb võtta eriti taimetoitlastel .
3. Mõnikord on põhjuseks laius, mis kasutab ära toidus oleva B12 vitamiini.
4. B12 vitamiini suurenenud vajadus raseduse ajal.

Ravi:B12 vitamiin ja foolhape

Prognoos sõltub põhjusest ja ravi on eluaegne.

**B12 leidub vaid loomsetes toiduainetes: liha, maks, neerud, munad, piim, juust.
Ööpäevane vajadus on 1-2 g.**

Koostas: õde Liina Mustonen