

VITAMINE B12

Également connue sous le nom de cobalamine, cette vitamine est **essentielle au métabolisme des protéines, des glucides et des graisses** et, avec l'acide folique (vitamine B9), elle participe au processus de production d'ADN. La vitamine B12 ne peut pas être synthétisée par les végétaux, elle se trouve donc uniquement dans les sources alimentaires d'origine animale ou peut être produite par certaines bactéries de notre microbiote intestinal.

SOURCES ALIMENTAIRES



Foie de veau cuit
(100 g)
52.6 µg



Palourdes cuites
(100 g)
39.5 µg



Rognons cuits
(100 g)
31.2 µg



Huîtres
7 unités (100 g)
30 µg



Maquereau
1 conserve (120g)
12,6 µg



Poisson cuit
(100 g)
3,9 µg



Saumon fumé
(100 g)
3,4 µg



Lapin cuit
(100 g)
3,1 µg

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES



0 - 6 mois

0,4 µg/jour



6 mois - 10 ans

1,5 µg/jour



11 - 17 ans

2,5 µg/jour



+18 ans

4 µg/jour



tout âge

4,5 µg/jour



tout âge

5 µg/jour

SIGNES DE CARENCE

L'une des causes les plus courantes est la **malabsorption**, et les effets comprennent l'**anémie mégaloblastique** [de plus gros globules rouges, par opposition à l'anémie ferriprive, dans laquelle les cellules diminuent de taille], des problèmes de système immunitaire et de tractus gastro-intestinal chez les jeunes enfants, et un impact possible sur la croissance intra-utérine chez les femmes enceintes.

CHIRURGIE DU TUBE DIGESTIF

Les personnes ayant subi une ablation d'une partie de l'estomac (chirurgie bariatrique ou gastrectomie) sont plus à risque de développer une carence.

VÉGÉTARIENS

Les personnes qui limitent leur consommation d'aliments d'origine animale peuvent également avoir un risque accru de développer une carence.