

VITAMINA B12

Também é chamada de cobalamina e é **essencial para o metabolismo das proteínas**, carboidratos e gorduras, e juntamente com o ácido fólico (vitamina B9) participa do processo de produção do DNA. A vitamina B12 não pode ser sintetizada por vegetais, por isso é encontrada apenas em fontes alimentares de origem animal ou **pode ser produzida por algumas bactérias da nossa microbiota intestinal**.

FONTES ALIMENTARES



Mariscos cozidos, 10 uni.
[100 g] 99 µg



Fígado bovino refogado, 1 bife peq.
[80 g] 56 µg



Carne bovina grelhada 1 filé médio
[140 g] 4 µg



Atum 1 lata
[120 g] 1,8 µg



Leite 1 copo
[200 ml] 0,9 µg



Queijo 2 fatias
[30 g] 0,7 µg



Camarão 10 un. pequenas
[50 g] 0,7 µg



Ovo 1 unidade
[40 g] 0,5 µg

CIRURGIAS NO APARELHO DIGESTIVO

Pessoas que removeram parte do estômago (cirurgia bariátrica ou gastrectomia) têm maior risco de desenvolverem deficiência.

VEGETARIANOS

Pessoas que restringem o consumo de alimentos de origem animal também podem ter risco aumentado de desenvolver deficiência.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 3 anos	0,4 - 0,9 µg/dia
	4 - 13 anos	1,2 - 1,8 µg/dia
	+ 14 anos	2,4 µg/dia
	Todas as idades	2,6 µg/dia
	Todas as idades	2,8 µg/dia

SINAIS DA DEFICIÊNCIA

Uma das causas mais comuns é a **má absorção**, e os efeitos incluem a **anemia megaloblástica** (hemácias grandes, diferente do que acontece na anemia por deficiência de ferro, na qual essas células diminuem seu tamanho), problemas no sistema imune e no trato gastrointestinal em crianças pequenas, além do possível impacto no crescimento intrauterino em mulheres grávidas.