

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 pequ.
(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.

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.

VEGETARIANOS

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