Vitamín B12 (kyanokobalamín)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:10*

Definícia

Vitamín B12 (kyanokobalamín) je životne dôležitý pre tvorbu DNA, RNA a myelínu. Nevyhnutný aj na bunkové delenie a transport kyseliny listovej a jej derivátov do buniek. Nachádza sa v potravinách živočíšneho pôvodu, ako je mäso, hydina, ryby, vajcia, mliečne výrobky a niektoré druhy obohatených obilnín. Nedostatok sa prejavuje únavou, málokrvnosťou, brnením a mrazením v končatinách, poruchami čuchu. Môže spôsobovať degeneratíne zmeny nervového systému. Príznaky predávkovania nie sú známe.
Denná doporučená dávka pre dospelých a mladistvých: 200-240 mcg, pre tehotné ženy: 260-280 mcg, pre deti vo veku 7-10 rokov: 100 mcg, 4-6 rokov: 75 mcg, 1-3 rokov: 25-50 mcg.

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-b12-kyanokobalam%C3%ADn