

Vitamine B12 + folaat - 100 zuigtabl

Vitamine B12 + folaat - 100 zuigtabl

VITV3303

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/vitv3303-vitamine-b12-folaat-100-zuigtabl>

1000 mcg B12 + 500 mcg folaat in biologisch actieve vormen.

Beschrijving

Gebruik:

1 zuigtablet per dag onder de tong laten smelten. Houd u aan de aanbevolen dosering. Met zoetstoffen. Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Vitamine B12 werkt nauw samen met folaat in het lichaam. Derhalve is het in de meeste gevallen van belang deze nutriënten gecombineerd in te nemen. Dit product bestaat uit 1000 µg vitamine B12 in de biologisch actieve vormen methylcobalamine en adenosylcobalamine (ook wel dibencozide genoemd) en 500 µg 5-methyltetrahydrofolaat (5-MTHF). Dit zijn de vormen zoals vitamine B12 en folaat door het lichaam gebruikt worden. In andere producten komt vitamine B12 vaak voor als cyanocobalamine en folaat als foliumzuur (pteroylmonoglutaminezuur). Dit zijn synthetische vormen die zo niet in de natuur voorkomen en door het lichaam omgezet moeten worden in de biologisch actieve vormen. Een probleem met pteroylmonoglutaminezuur is dat bij een relatief grote groep mensen de omzetting in 5-MTHF moeizaam verloopt. Daarom maakt Vitals gebruik van Quatrefolic®, dat bestaat uit 5-methyltetrahydrofolaat gebonden aan glucosaminezout omwille van de stabiliteit en superieure biologische beschikbaarheid.

Functies van vitamine B12 en folaat

Vitamine B12 in de vorm van methylcobalamine is samen met 5-MTHF nodig om homocysteïne om te zetten in methionine (ook vitamine B6 is hierbij betrokken). Een te hoog homocysteïnegehalte is onwenselijk. Methionine wordt op zijn beurt vooral gebruikt voor de aanmaak van S-adenosylmethionine (S-AdoMet), dat als methyl donor betrokken is bij de productie van onder meer DNA, RNA, fosfolipiden, eiwitten en neurotransmitters. Aldus zijn vitamine B12 en folaat onder andere betrokken bij het celdelingsproces en nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen.

Door de gezamenlijke betrokkenheid van vitamine B12 en folaat (en vitamine B6) bij DNA-synthese en eiwitsynthese hebben deze nutriënten invloed op de activatie van bepaalde afweercellen en daarmee het normaal functioneren van het immuunsysteem.

In de vorm van adenosylcobalamine (in de mitochondriën) is vitamine B12 betrokken bij de omzetting van methylmalonyl-CoA in succinyl-CoA, dat onder andere een rol speelt in de citroenzuurcyclus (een serie biochemische reacties die op cellulair niveau de energiestofwisseling verzorgen). Vitamine B12 en folaat zijn eveneens mede nodig voor normale hersen- en zenuwfuncties, en daarmee goed voor het concentratievermogen, geheugen en de gemoedstoestand. Vitamine B12 en folaat kunnen ook helpen om vermoeidheid te verminderen. Soms wordt vitamine B12 bij bepaalde mensen niet goed opgenomen. In dergelijke situaties kan aanvulling van de voeding met een hoog gedoseerd B12-supplement uitkomst bieden. Door de nauwe samenwerking met folaat, is het raadzaam om deze twee vitaminen te combineren. Voor een optimale werkzaamheid wordt dit product nog gecombineerd met een multivitamine, waarbij het van belang is om bij langdurig gebruik (> 3 maanden) de totale dagelijkse inname van folaat niet hoger te laten zijn dan 1000 µg.

Toegepaste gezondheidsclaims

Vitamine B12 en folaat:

- spelen een rol in het celdelingsproces
- zijn van belang voor de vorming van rode bloedcellen
- dragen bij tot een normaal homocysteïne-metabolisme
- hebben een positieve invloed op de werking van het immuunsysteem
- dragen bij aan normaal psychologisch functioneren
- kunnen helpen vermoeidheid te verminderen

Samenstelling

Samenstelling per zuigtablet:

Vitamine B12	1000 µg	40000%
--------------	---------	--------

Waarvan:

methycobalamine	500 µg	20000%
-----------------	--------	--------

adenosylcobalamine (dibencozide)	500 µg	20000%
----------------------------------	--------	--------

Folaat (5-MTHF glucosaminezout, Quatrefolic®)	500 µg	250%
---	--------	------

* RI = Referentie-inname

Quatrefolic® is een gepatenteerd product en een geregistreerd handelsmerk van Gnosis.

Ingrediënten: Zoetstoffen (mannitol en xylitol), versterkingsmiddel (hydroxypropylcellulose), antiklontermiddel (magnesiumzouten van vetzuren), kersenaroma, zuurteregelaar (citroenzuur), 5-methyltetrahydrofolaat-glucosaminezout, methycobalamine, adenosylcobalamine.

Ingrediënt:	Folaat, Vitamine B12
Kenmerk:	Veganistisch, Vegetarisch
Vorm:	Zuigtablet