

Vitamine B12 methyl 1000 mcg - 90 tabl °°

Vitamine B12 methyl 1000 mcg - 90 tabl °°

BON0764

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/vitamine-b12-methyl-1000-mcg-90-tabl>

Vitamine B12 draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme. Soms kan het voldoende en prijsgunstiger zijn om te kiezen voor dit product met één actieve vorm van vitamine B12, methylcobalamine. Het lichaam kan methylcobalamine naar behoefte omzetten in de andere actieve variant, adenosylcobalamine.

Beschrijving

Vitamine B12 draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme. Soms kan het voldoende en prijsgunstiger zijn om te kiezen voor dit product met één actieve vorm van vitamine B12, methylcobalamine. Het lichaam kan methylcobalamine naar behoefte omzetten in de andere actieve variant, adenosylcobalamine.

- Vitamine B12 in de biologisch actieve vorm methylcobalamine
- Deze vorm kan naar behoefte door het lichaam worden omgezet in de adenosyl-vorm, de andere actieve variant van vitamine B12
- Vitamine B12 helpt bij futloosheid
- Betere opname door zuigtablet

Waarom vitamine B12?

Vitamine B12 ondersteunt het energieniveau, is goed bij vermoeidheid en moeheid, is gunstig voor een goede geestelijke balans en helpt het immuunsysteem. Het menselijk lichaam kan deze vitamine zelf niet aanmaken en is afhankelijk van vitamine B12 uit de voeding.

Vitamine B12, ook wel cobalamine, is wateroplosbaar. De naam is afkomstig van het feit dat vitamine B12 het mineraal kobalt bevat, dit is voor mens en dier een belangrijk spooelement. Normaal gesproken vullen we de B12 voorraad door middel van onze voeding aan. Het is met name terug te vinden in dierlijke producten zoals (orgaan)vlees en in mindere mate in vis en kip. Vitamine B12 kan ook in plantaardige producten voorkomen, zoals gedroogd zeewier en algen, maar is grotendeels inactief.

Onder normale omstandigheden is er een vitamine B12 voorraad van 2 tot 5 mg in de lever opgeslagen. Wanneer we langere tijd, bijvoorbeeld op ons werk of in ons privéleven, onder grote druk staan kan het zijn dat we interen op onze reserves. Ook door het gebruik van bepaalde medicijnen, het volgen van een vegetarisch of veganistisch eetpatroon, of met het stijgen van de leeftijd kan de vitamine B12 voorraad soms niet snel genoeg door de voeding worden aangevuld. Zo kan er een vitamine B12-tekort ontstaan. Het kan dan zinvol zijn om de reservevoorraad vitamine B12 weer aan te vullen met behulp van een supplement.

De opname van vitamine B12 is complex en wordt voorbereid in de maag, waar vitamine B12 door het maagzuur wordt losgekoppeld van eiwitten in de voeding. In de dunne darm wordt vitamine B12 vervolgens 'vastgeplakt' aan de intrinsieke factor (IF). IF is een eiwit dat door de maagwand wordt geproduceerd. Het beschermt de vitamine en transporteert het door de dunne darmwand. Omdat bij ouderen de maagwand minder IF aanmaakt, lopen zij een hoger risico op een vitamine B12-tekort.

Het lichaam heeft, naast opname via de IF in de maag en darm, nog een mechanisme om vitamine B12 op te nemen. Dit mechanisme wordt 'diffusie' genoemd en verloopt via de slijmvliezen van het spijsverteringskanaal, dat al in de mond begint. Door middel van diffusie wordt vitamine B12 via de bloedbaan naar de weefsels getransporteerd, waarbij het de darmen en de lever overslaat en dus direct beschikbaar is.

Naast de belangrijke gezondheidsvoordelen op onze energiehuishouding heeft vitamine B12 nog meer gezondheidseffecten:

- Vitamine B12 draagt bij tot een normale psychologische functie
- Vitamine B12 draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme
- Vitamine B12 draagt bij tot de normale werking van het zenuwstelsel

- Vitamine B12 draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid
- Vitamine B12 draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem

De voordelen van Bonusan Vitamine B12 methyl 1000 mcg

Bonusan Vitamine B12 methyl 1000 mcg bevat uitsluitend biologisch actief methylcobalamine. Dit is een uitstekend basisproduct om de vitamine B12 voorraad op peil te houden of aan te vullen. Het bevat een niet al te hoge dosering van de actieve vorm van vitamine B12 waardoor dit product een zeer scherpe prijsstelling kent en dus een optimale prijs-kwaliteit verhouding heeft. Wanneer behoefte is aan een wat uitgebreidere samenstelling van actieve, direct biologisch beschikbare en synergistische ingrediënten hebben we Vitamine B12 actief 1000 mcg als zuigtablet en Vitamine B12 actief 1500 mcg in tabletvorm in ons assortiment beschikbaar.

Bonusan Vitamine B12 methyl 1000 mcg in de vorm van een zuigtablet maakt de directe opname van de vitamine via het mondslijmvlies mogelijk. Uiteraard kan desgewenst de zuigtablet ook gewoon in zijn geheel worden doorgeslikt. Dan vindt de opname plaats via het maag- en darmproces.

Het zuigtablet heeft een aangename zoete smaak afkomstig van natuurlijke zoetstoffen en is, door het kleine formaat, zeer prettig in gebruik. De adviesdosering van Bonusan Vitamine B12 methyl 1000 mcg is één zuigtablet per dag bij de maaltijd in te nemen.

Hoge kwaliteit dankzij actieve vorm van vitamine B12

Vitamine B12 methyl 1000 mcg bevat biologisch actief methylcobalamine. Deze vorm van B12 kan naar behoefte door het lichaam worden omgezet in adenosylcobalamine, de andere actieve variant van B12.

Geschikt voor het verminderen van vermoeidheid

Het lichaam kan behoefte hebben aan aanvulling van de reservevoorraad of het direct voor de weefsels beschikbaar maken van vitamine B12. Vitamine B12 tekorten worden waargenomen bij alle leeftijdsgroepen. Ook vegetariërs en veganisten hebben extra behoefte aan vitamine B12 aangezien zij deze vitamine zeer beperkt binnenkrijgen via de voeding.

Daarnaast kan de inname van vitamine B12 via de voeding voldoende zijn, maar is er een verminderde opname via het maag- en darmsysteem. In deze situaties kan dit zuigtablet met een biologisch beschikbare actieve vorm van vitamine B12 gewenst zijn.

Bonusan Vitamine B12 methyl 1000 mcg is geschikt voor vegetariërs en veganisten. Het mag tijdens de zwangerschap en periode van borstvoeding gebruikt worden.

Bevat geen: conserveermiddelen, GGO, gist, gluten, lactose, soja, synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen

Gebruik

Tenzij anders aanbevolen 1 maal daags 1 zuigtablet volledig laten oplossen in de mond. Aanbevolen dosering niet overschrijden.

Bewaaradvies

Droog en bij kamertemperatuur bewaren. Buiten bereik van kinderen bewaren.

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde leefstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Samenstelling

Samenstelling per zuigtablet:

Actief vitamine B12 (als methylcobalamine)

1000 mcg

RI 40000%

Ingrediënten (aflopend)

Zoetstof (dextrose, oligosacchariden), vulstof (microkristallijne cellulose (cellulosegel)), antiklontermiddel (magnesiumstearaat), vitamine B12, natuurlijk sinaasappelaroma.

Ingrediënt:	Vitamine B12
Kenmerk:	Veganistisch, Vegetarisch
Vorm:	Zuigtablet
Vrij van:	Conserveringsmiddelen, Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen